# موسوعة المرأة الصحية

## الأمراض والأسباب والوقاية والعلاج بالوصفات والبدائل الطبيعية

تأليف
الدكتور / موسى الخطيب
الأستاذ بطب الأزهر



دار المعارف

**بطاقة الفهرسة**
إعداد الهيئة المصرية العامة لدار الكتب والوثائق القومية
إدارة الشئون الفنية

الخطيب ، موسى
موسوعة المرأة الصحية : الأمراض، الأسباب والوقاية والعلاج بالوصفات والبدائل الطبيعية/ تأليف موسى الخطيب - القاهرة : دار المعارف ، ٢٠٠٦
٣١٦ ص ؛ ٢٤ سم.
تدمك : ١ - ٦٩٦١ - ٠٢ - ٩٧٧
١ - المرأة - صحة عامة .
٢ - المرأة - رعاية صحية .
( أ ) العنوان

ديوى٦١٣,٠٤٢٤٤

رقم الإيداع ١٣١٦٧ / ٢٠٠٦ ١/٢٠٠٤/٤٩

تصميم الغلاف : **صابر عثمان**

الناشر : دار المعارف - ١١١٩ كورنيش النيل - القاهرة ج . م . ع.
هاتف: ٥٧٧٧٠٧٧ - فاكس: ٥٧٤٤٩٩٩ E-mail: maaref@idsc.net.eg

# تقديم

الدعوة إلى استخدام الوصفات والبدائل الطبيعية فى العلاج ليست دعوة إلى الخلف وإنما هى دعوة إلى استعمال الطبيعة بكل ما فيها من نقاء.. الماء والهواء والغذاء والدواء النقى الطاهر الذى خلقه الله تبارك وتعالى دون آثار جانبية.

.. إنها دعوة إلى كشف كنوز هذه الطبيعة من الخير حتى نستعيد قوتنا ومناعتنا وصفاء نفوسنا.

وفى الطبيعة عدد من النباتات والأعشاب الطبية فيها الدواء وفيها الشفاء، وتستطيع حواء أن تجد منها فى متناول يدها كل يوم كميات وفيرة تباع فى الأسواق وتنبتها الأرض.

وهذه الطبيعة لم تحاول اللجوء إلى ما تفعله معامل الأدوية من الإعلانات المغرية، والدعايات المثيرة.. فهى تقدم لنا الغذاء والدواء بصمت وبكل بساطة قياما منها بواجبها نحو أبنائها ليس أكثر، وقديما كشف هذا السر طبيب عظيم من أكابر الأطباء وهو أبوقراط أبو الطب فقال كلمة مازالت حية صحيحة بعد آلاف الأعوام التى انقضت عليها:

«طعامكم دواؤكم ودواؤكم طعامكم».

وبعده أكد هذا الكشف طبيب عظيم آخر تفخر به العرب وتعتز وهو ابن سينا شيخ الأطباء فقال: «اعدل عن الدواء إلى الغذاء».

واحدة من النصائح الرئيسية فى هذا الكتاب هى العودة التدريجية إلى حياة أكثر اعتدالا فى كل جوانب الحياة، فى الأفكار والطعام والعادات اليومية وفى النضال من أجل حياة أبسط، فحاولى دائما التقرب من الطبيعة والاندماج معها.

ولكن هذا لا يعنى أننى بهذا الكتاب أضع فى يد مريضتى دليلاً يغنيها عن استشارة الطبيب، ويشفيها من كل الأمراض فما يجب أن تتعدى مهمته مهمة الإسعاف الأولى وفى الحالات البسيطة خصوصا فى الأماكن التى ما يزال الوصول فيها إلى الطبيب متعذرًا أو صعبًا، والحصول على الأدوية غير متيسر كما هو الحال فى أكثر القرى النائية البعيدة عن المواصلات. ولذا وجب أن أحذر قارئتى من المغالاة فى استعمال ما ستجده فى هذا الكتاب من وصفات «منزلية» وإهمال مراجعة الطبيب خصوصا فى الأمراض المجهولة أو الخطرة. لذا فإنه إذا لم تجد المريضة الفائدة المرجوة بعد استعمال وصفات هذا الكتاب حسب التعليمات الخاصة بكل وصفة فإن عليها أن تراجع الطبيب فورا.

إن من أعظم واجبات المرأة أن تعرف كل ما يلزمها من معرفة عن جسدها وعن أحواله ومتطلباته وكذلك أهداف وغايات سيكولوجية الجنس، ومختلف العناصر والعوامل التى تبرز فى حياتها كأنثى تريد الحياة.

ولا يقتصر الأمر على ذلك فحسب بل يتعداه إلى احتواء المعانى المتباينة المتعددة التى تبرز من كيان المرأة فتكون هذه المعرفة هادية لها فى قضاء حياة مزدهرة مشرقة تتمتع فيها بالصحة وتكتمل بها سعادتها فلا تشوبها شائبة.. واجب المرأة أن تتعلم كل شىء.. أن تلقن ابنتها ما يلزمها حسب مقتضيات عمرها.. وقد آثرت أن يمضى الكتاب فى سهولة ويسر، وعالجت فيه موضوعات كثيرة تهم المرأة فى مراحل حياتها المختلفة، مع أهمية العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية.

وبالنسبة للمشكلات الجنسية وأهميتها فى حياة المرأة.. فقد أفردت لها بابا خاصا، وعالجته بشىء من الصراحة والوضوح فيما تقتضيه الضرورة ويفرضه داعى الأيام.

أما بالنسبة للزينة والجمال.. فيكفى أن نعلم أن أغلب أمراض حواء النفسية تتعلق بمشاكل الجمال، فشعور المرأة بأنها جميلة مرغوبة يعكس عليها راحة نفسية لا تماثلها راحة، فتجعلها قادرة على العمل بنجاح وفى هدوء، وقادرة على اكتساب الصداقات فى هدوء وثقة، ومعاملة كل من حولها دون تخوف أو قلق، وهكذا تتحقق لها أسباب السعادة والهناء.

ولا يفوتنى التنويه عن أهمية الرياضة البدنية وذكر ما يناسب حواء منها.. وهناك الوصفات التى لا تستغنى عنها المرأة فى علاج مشكلات الأطفال الصحية..

كذلك أفردت بابًا خاصًا للأورام وأورام الثدى، وذكر ما يناسبها فى العلاج بالوصفات الطبيعية.

لقد أُعِدَّ هذا الكتاب ليكون مرشدًا لك فى العلاج بالوصفات والبدائل الطبيعية. فى مختلف الأمراض بأسلوب علمى فريد، دونما إسفاف أو ابتذال، فهو يسير وفق منهج علمى، فضلا عن أنه يمثل دعوة صادقة لكى تعود حواء إلى أحضان الطبيعة مرة أخرى لتحافظ على رشاقتها، ونعومة بشرتها، وجمالها وصحتها وأريجها، معتمدة على الأعشاب والورود والياسمين، والرياحين، والحناء، والتمرحنة. بعيدًا عن المخلقات الكيميائية التى تحتوى على عناصر سامة، لها آثار جانبية ضارة على صحتها وجمالها.

إننا نأمل أن تعود حواء إلى ممارسة الرياضة البدنية والسير على قدميها مسافات طويلة فى أرض الله الواسعة الخضراء، واستنشاق الهواء النقى المشبع بالأكسجين كل يوم، والاستفادة من المجهود العضلى، ليساعدها على استهلاك الطاقة، والدهون المتراكمة فى جسمها نتيجة لرفاهية العصر الذى تعيشه، فتحيا فى سلام مع النفس والناس والمجتمع.

ولسوف تشعرين يا سيدتى بالأمان والاطمئنان حين تتنسمين الهواء النقى فى طبيعة نقية، وحين تشربين ماءً نقيًا صافيًا.

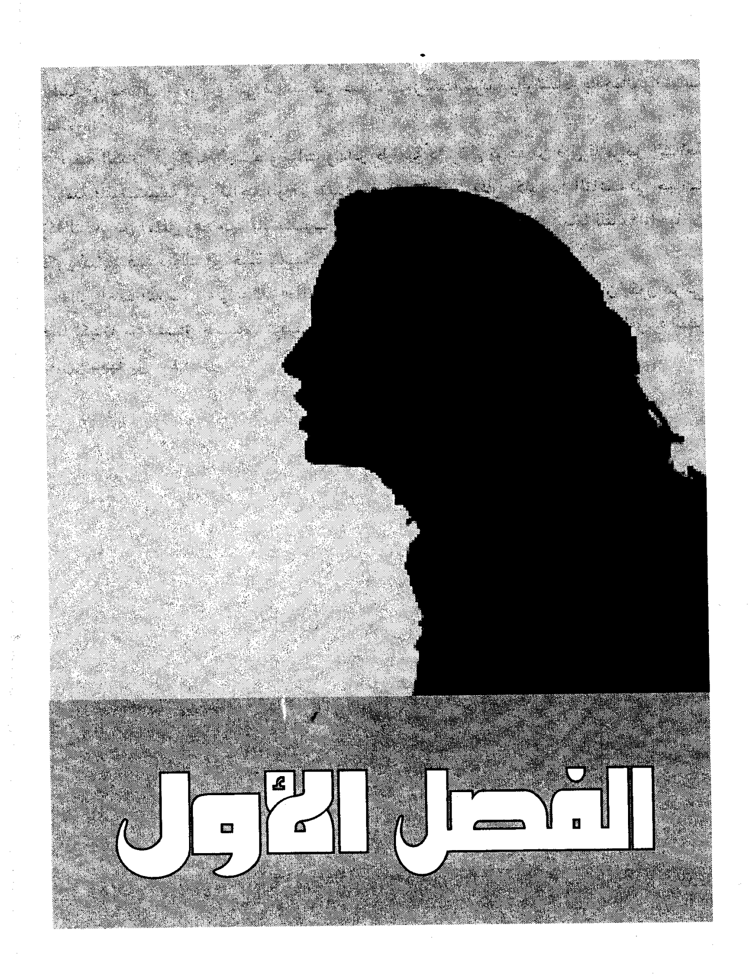
وختاما فإن هذا الكتاب يسد جانبًا مهمًا فى حياة حواء هى فى أمس الحاجة إليه.. وهو جعل التداوى بالأعشاب يسير وفق منهج علمى.. فهو يعتبر بحق مرجعًا لك للعلاج بالأعشاب والنباتات الطبية فى مختلف الأمراض التى قد تعترض حياتك، ومرشدًا للزينة والرشاقة والجمال والشباب الدائم.

ويضم الكتاب فى ثوبه الجديد وصفات وبدائل طبيعية كثيرة لم توجد من قبل للأمراض الشائعة والمزمنة والمستعصية التى تواجه المرأة، فتهد جمالها، وتكون مثارًا لكثير من المتاعب فى حياتها وكذلك أمراض الطفل وعلاجها بالأعشاب والنباتات الطبيعية وقد أوردتها إتماما للفائدة راجيا أن يكون كتابى هذا سبيلك إلى حياة سعيدة، وشباب وصحة دائمين بإذن الله.

وإنى أحمد الله تعالى على عظيم فضله، الذى مكننى من إنهاء الكتاب، وأتمنى أن يكون عزائى فيما تكبدته من مشاق جسام، توفيقى فى تحقيق الهدف، كما أتمنى عليك قارئتى العزيزة النظر بعين المحبة إلى هذا العمل.

**والله ولى التوفيق..**

**المؤلف**
**أ.د/ موسى الخطيب**
**أستاذ بطب الأزهر**


الفصل الأول

# الجهاز التناسلى في المرأة والرجل

## أولا : الجهاز التناسلى فى الأنثى

**يتألف الجهاز التناسلى فى الأنثى من:**

**( أ ) الأعضاء التناسلية الخارجية:**

تتوارى أعضاء المرأة التناسلية الخارجية خلف طبقتين شحميتين، تدعيان الشفرين الكبيرين يتوارى خلفهما الشفران الصغيران.

**الشفران الكبيران:** وهما المدخل إلى الجهاز التناسلى الأنثوى. ويتألفان من ثنيتين من الجلد يشبهان لون جلد المرأة العادى، ولكن يغطيهما شعر العانة، وتتكون بين طياتهما طبقتان من الشحم تتناسب مع شحم جسم المرأة.. وإذا كان شعر العانة قليلا ومتناثرًا، دل ذلك على قصور فى المبيضين وعلى عدم إرسالهما الهرمون المؤنث، ويتلامس الشفران الكبيران بحافتيهما، فى النساء اللاتى لم يلدن، وبذلك يتمان إغلاق فوهة الجهاز التناسلى، ويقع خلفهما الشفران الصغيران وهما يتقاربان فى الأمام ليتعانقا حول قاعدة البظر، ولكنهما ينفرجان كلما ابتعدا عن البظر حتى يختفيا فى الجلد الممتد بين الفرج والشرج..

**البظر:** هو مفتاح المتعة الجنسية.. لدى الأنثى، وهو جزء بارز بين الشفرين، وهو يعلو الفتحة البولية، ويغطيه رداءٌ جلدى رقيق يمكن زحزحته وتحريكه لتظهر قمة البظر، وتنتشر شبكة من الأعصاب وتتجمع تحت قمة البظر مباشرة.

ولا يزيد حجم البظر عن نصف البوصة بأية حال، وقد يكبر البظر ويتضخم فى العذراء البكر، إذا اعتادت ملامسته، ويعادل هذا العمل الاستمناء عند الذكر. وكذلك يكون البظر ناميًا فى الفتيات اللاتى يقطن المناطق الاستوائية.. لذلك جرت العادة فى مصر والسودان وبعض مناطق أفريقيا على ختان البنات، وذلك باقتطاع قمة البظر وجزء منه، وجزء يسير من الشفرين الكبيرين، والغاية من ذلك تهذيب الرغبة الجنسية عند الفتاة التى قد يثيرها احتكاك الثوب به، فى بلاد حارة يتسم ساكنوها بشدة الحاسة الجنسية.

وللأعضاء التناسلية عند الإنسان والحيوان على السواء، روائح مميزة يتجاذب بواسطتها الجنسان، ولن تدعنا الطبيعة نذهب بعيدًا، فما المسك المعروف إلا إفرازات غدد جنسية تجاور أعضاء الغزلان التناسلية، تفرزه الذكور البالغة لتغرى برائحته إناثها، وما أريج الزهور الذى نحن مغرمون به إلا رائحة أعضاء النبات التناسلية.

ويوجد عند الأنثى غدد دهنية حول فتحة المهبل، وأهم هذه الغدد، غدتا (سكن) قرب الصماخ (الفتحة البولية)، وغدتا (بارثولين) الثاويتان خلف الشفرين الكبيرين، وتشترك هذه الغدد جميعها فى إفراز مادة شفافة مخاطية لزجة كلما أثيرت الأنثى، وذلك لتهيئة المكان واستقبال العضو المذكر، وتسهيل دخوله.

وتحدث أسوأ النتائج وأدعاها للنفور من المرأة حين تهمل نظافة أعضائها التناسلية؛ إذ تختلط الإفرازات الجنسية، بقطرات البول، وبقايا الطمث الشهرى[1] فيغدو المكان مرتعا للجراثيم تصول فيه وتجول، فتلتهب عندها الأغشية، ويظهر الاحمرار والتورم، وتشعر المرأة بالحكة والحرقان والتنميل، وتنتشر روائح غير مستحبة، كما يغدو الجماع مؤلمًا. وتعتذر أغلب الفتيات عن إهمال نظافة أعضائهن الجنسية بجهلهن لتركيبها، والعزوف عن لمسها خوفًا من الزلل والخطأ، مع أن غسل هذا المكان لا يضر الفتاة لأنه بعيد عن غشاء البكارة.

وإذا لم تعتن المرأة بالنظافة.. فإن هذه الإفرازات بتأثير الجراثيم، تتحول المادة الدهنية - إذا أهملت - إلى قشور وطبقات يتراكم بعضها فوق بعض.. لهذا وجب على المرأة (سيدة أوفتاة) إزالتها ورفعها بقطعة قماش مبللة بالماء والصابون. وهو واجب أساسى ومهم تحتمه العناية بنظافة المكان.. وكذلك لا تتكاسلى عن الاستحمام، وتغيير ملابسك الداخلية باستمرار، وغسل الفرج بعد الذهاب لدورة المياه، وتغيير الفوط الصحية مرتين أو ثلاثة على الأقل أثناء الحيض.. كل هذا عزيزتى حواء يجنبك خطر الإصابة بعدوى المهبل.

أما فوهة البول أو الصماخ فتوجد فى الزاوية العلوية من الشفرين الصغيرين، تحيطان بها، كحلقة صغيرة، تستوى مباشرة تحت البظر فى طيتى الشفرين الكبيرين. والمنطقة التى حولها ومجهزة بغدد صغيرة تفرز سوائل كيميائية تمحو آثار البول. ولولاها لكان للبول تأثير سيىء على الحيوانات المنوية.

**غشاء البكارة:** يغلق دخل المهبل عند الفتاة العذراء، وهو عبارة عن حلقة من غشاء مخاطى - ويمكن لكل قارئ وقارئة تحسس غشاء شبيه به تماما إذا مَّد لسانه خلف شفته العلوية، فإنه سيشعر بوجود حاجز مخاطى موجود على الخط المتوسط، ومؤلف من نسيج يشبه نسيجه - وتكون فتحة الغشاء إما دائرية وإما بيضية الشكل، وعند أغلب الفتيات تأخذ شكلا هلاليا، وعلى كل..

(١) تحمل المرأة بين فخذيها ثلاث فتحات متجاورات، أولها من الأمام فتحة التبول التى يخرج منها البول، والثانية فتحة المهبل ويخرج منها دم الحيض، والثالثة فتحة الشرج وتجاور هذه الفتحات يمكن أن يعرض المرأة بسهولة للعدوى إذا لم تتنبه لذلك.

فإن انسـداد المهبل غير تام، إذ تبقى فيه دائما فتحة تسـمح بمرور الحيض. وغشـاء البكارة امتداد رقيق لجدار المهبل الخلفى، له أشكال عديدة يصعب تعدادها.. ويعتبر الغشاء السليم دليل البكارة، ولكنه يُفض أحيانا بغير الجماع، فالتمرين المضنى مثلا يفضه وكذلك الاستمناء.

وتزيد صلابة الغشـاء وعدم مرونته بتقدم السن، فإذا جاوزت الفتاة الثلاثين وهى عذراء ازدادت بكارتها صلابة، ومتانة، كتصلب سائر أعضاء جسدها، وبذلك تزيد متاعب الجماع غالبًا، ويختلف سُمـك غشـاء البكارة بين فتاة وأخرى، فهو لا يزيد عن المليمترين عنـد قاعدته، ويرق عند الحافة السـائبة، أى فى طرف الحلقة، ويجب أن نؤكد وجود نوع من الغشـاء العادى يمتاز بكثرة الشقوق على حافته ويسـمى «بالغشاء المشرشـر» ويميز الطبيب شقوق هذا الغشاء غير التامة عن شقوق فض البكارة التامة التى تصل إلى قاعدة الغشاء.

وفى حالات نادرة.. لا يكون للغشاء هذا وجود، وفى حالات نادرة أخرى يُسدّ المدخل إلى المهبل سـدًا كاملا، وهى حالات تقتضى الجراحة التصحيحية عند بلوغ الأنثى أو قبل البلوغ، وإلا.. فإن الدم الحيضى يتجمع وراء هذا السد ويؤدى إلى التهاب خطر.

### (ب) الأعضاء التناسلية الداخلية:

هـذه الأعضاء لدى الأنثى تتألف من المهبل (القناة نفسـها)، والرحم وقناتى فالوب، والمبيضين وبطانـة الرحم والهدب، وتتصل قناة المهبل بمدخل الرحم، وينفتح الرحم بدوره على قناتى فالوب اللتين تصلاه بالمبيض. أما الهدب فينفتح فوق المبيضين لالتقاط البويضات التى يقذفانها كل شهر.

مما سـبق يتضح أن الأعضاء التناسـلية عند الأنثى تتكون من مبيضـين كل منهما موصل للرحم بواسطة قناة تسمى بقناة فالوب، ثم المهبل الذى يقع بين الرحم والأعضاء التناسلية الخارجية (وهى الشفران والبظر وغدد التزييت). ولجهاز الأنثى التناسلى ثلاث وظائف:

١ - إنتاج البويضة من المبيضين.

٢ - نمو الجنين داخل الرحم حتى يصير طفلا كاملاً.

٣ - إفراز الهرمونات النسائية.

## ثانيا : الجهاز التناسلى للذكر

يتكون الجهاز التناسلى للذكر من خصيتين تفرزان الحيوانات المنوية ثم قناتين تصل كل خصية منهما بالبروستاتا حيث يتكون سائل أبيض لزج تعوم فيه الحيوانات المنوية فيتكون السائل المنوى، ويخرج من البروسـتاتا فى قناة تصله إلى القضيب. ويغطى نهاية القضيب قطعة جلد تُسـمى بالقُلْفة وتُزال هذه القطعة عقب الولادة فى عملية بسـيطة تُسـمى الختان أما وظيفة الجهاز التناسلى للذكر فهى تكوين الحيوانات المنوية وإفراز الهرمونات الذكرية.


الفصل الثانى

# أمراض المرأة الخاصة

## تشنج المهبل (Vaginismus)

**الأسباب وطرق الوقاية:**

إن تشنج المهبل عند المرأة يقابل سرعة القذف عند الرجل. وفى المرأة يحدث تقلص مؤلم فى الجهاز العضلى المهبلى؛ نتيجة التنبه العصبى وفرط حساسية الأعصاب التناسلية بشكل لايسمح له بالإيلاج.. ويتم تشنج المهبل أحيانا بعد دخول القضيب؛ حيث ينقبض المهبل انقباضا قويا يحول دون حركة أوخروج القضيب، وقد يكون سبب هذه التقلصات انعكاسات عصبية نشأت عن آلام الإيلاج، كأن يكون هناك عدم تكافؤ بين عضوى الرجل والمرأة إما لضيق المهبل وصغره وإمَّا لقصر مسافته، وكذلك فالتهابات الفرج والمهبل والسحجات والشقوق التى تحدث عقب فض البكارة، تنبه الأعصاب وتؤدى إلى تشنجها؛ فتنقبض. وفى ليلة الزفاف لايترك الرجل الفرصة للجراح أن تندمل.. وأخيرًا يأتى فرط الحساسية الجنسية الناجمة عن الإفراط فى ممارسة العادة السرية عند الفتاة ضمن هذه الأسباب فيعرضها لهذا المرض عند الزواج.

إن أغلب الحوادث التى يصادفها الأطباء هى نفسية المنشأ، وتعلل برفض صريح أو ضمنى للجماع من قبَل المرأة إما لعدم الرغبة، سواء كانت نفسية أو جنسية، وإما للخوف الشديد وتتعرض لهذا المرض الفتيات اللائى لم يُهيَّأن أو يربين تربية جنسية صحيحة. تدخل الفتاة إلى عش الزوجية وهى خالية الذهن مما قد ينتظرها، وتخشى أن يكون مهبلها صغيرا أو ضيقا أو أن مدخل مهبلها مغلق، وقد ينقبض مهبلها دون إرادتها، مع أنه بإمكان كل رجل مهذب مدرب، إتمام عملية الجماع مهما كانت فوهة المهبل صغيرة، وذلك بالاستعانة ببعض المستحضرات اللزجة، ويأخذ العروس باللين، إلا إذا كانت دون السابعة فيكون جهازها الجنسى ضامرًا بعد، لا يسمح بمثل هذه المباشرة.

ويمكن اتقاء هذا الخطر، الذى يطبع حياة الزوجة الشابة بطابع الألم والأسى طيلة سنوات على رغم شفائها، ويتم ذلك بتنوير الفتاة وإفهامها قبل الزواج ما هى مقبلة عليه، وما ينتظرها من فض البكارة وحمل وولادة.

وكذلك يجب علينا ألا نحاول تزويج البنات الشابات دون رأيهن وموافقتهن، من رجال مسنين طمعا فى المال أو الجاه.. وقد توافق الفتاة على مثل هذه الزيجة بعقلها دون نفسها، ولكنها ما تكاد

تـرى باب الغرفة يغلق دونها، وقد ضمتها وزوجها جدران أربعة حتى تنقبض نفسـها، ويُغلق من دونه قلبها، وكذلك ينقبض فرجها بدون إرادتها.. وبلا شعور!

ولا يمكن لسيدة شابة تحب زوجها وتشتهيه – وهى خالية من الجروح والأمراض – أن تصاب بتشنج المهبـل، أو أن تقضى ليالى مؤلمة تجلب لها اليأس والأسـى، إن هـذه الفتاة التى يتفتح قلبها لزوجها وتحبه، تنسى آلام فض البكارة الشديدة، وبالتالى.. لا تصاب بهذا التشنج لأسباب دون أهمية.

### علاج تشنج المهبل:

يتم علاج تشنج المهبل بتطهير المكان، والعناية بالنظافة الشخصية، ومكافحة الإفرازات المرضية الناتجة عن التهابات الفرج والمهبل، وتُعالج الجروح والشقوق الناتجة عن فض البكارة بالضمادات، ويُمنع الزوج من الاقتراب من العروس، وقد يوسّـع المهبل جراحيا بواسـطة الطبيب إذا كان حقا صغيرًا بشكل غير طبيعى.

## التهابات المهبل المرضية

### الأسباب وطرق الوقاية:

لا يحـوى الرحم غددًا للإفراز، غير أن عنق الرحم يحوى غددًا عديدة تفرز سـائلا أبيض اللون قلويا شـبيها بمخاط الأنف، وكمية هذا السـائل المخاطى التى يفرزها عنق الرحم قليلة فى العادة لا تكاد تسـد فوهته، وتأخذ شـكل قطرة كبيرة مسـتديرة بارزة صافية رائقة كالبللور تسمى بسدادة (كرسـتلر)، لأنه أول من وصفها، ولسـدادة الرحم هذه عمل خاص بهـا حيث تلتصق بها النطف لتغيب فى حناياها دون أن تسـتطيع فكاكا، كما تيسـر دخول المنى إلى الرحم عقب الجماع. فإذا تغـير لون هـذا الإفراز فغدا أصفر، أو أخضر أو أبيض أو رماديًـا، وأصبح كريه الرائحة، وصاحبه حرقان وحكة شديدة، ووخز وخاصة أثناء التبول، عندئذ نجد أن أجزاء غطاء الجلد المصابة بالمرض شـديدة الاحمرار، أما البظر والشـفران الصغيران فهى تعانى من الأوديمـا (الوذمة) ومغطاة بطبقة جلدية كثيفة وقد يتسلخ جلد الفرج بسهولة، إذا لم تهتم المرأة باستبدال ملابسها الداخلية المتسخة بأخرى .

ويـدل ظهور الإفرازات المهبلية بهذه الصورة على وجـود عدوى فطرية حادة تكون غالبا بالفرج والمهبل. أما فى الالتهاب المزمن فإن الأعراض تبرز بصورة أخف من الشكل الحاد، والمرض معرّض لتكرار العدوى.

ويجـب ألاّ يؤبه للإفرازات المرافقـة للبلوغ أو الحمل، وإذا أصبحت الإفـرازات المهبلية غزيرة ودائمـة، تظهر أياما طويلـة بعد الطمث، وتغير لونها، وتترك بقعًا على القماش.. فإن الأمر حينئذ يستدعى استشارة الطبيب؛ لأنها خرجت عن كونها إفرازات بيضاء سليمة، بل هى تدل على أنها

انقلبت إلى التهابات تخشى عواقبها.. ومع الأسف لا يُستشار الطبيب فى أول الأمر، إلا بعد أن يغدو الرشح مزمناً، أو يتحول إلى التهاب يأخذ بتلابيب أعضاء الأنثى.

وتؤثر الإفرازات المهبلية المرضية فى نفسية الفتاة أو السيدة المصابة، خاصة إذا كانت متعلمة أو حساسة، فيتسلط عليها شعور بالنقص، والأفضل ألا تنطوى بل تسرع إلى استشارة الطبيب الذى سينقذها بوصفة واحدة، ورفع ستار الخجل أمامه، خير لها ألف مرة من أن تسدل حُجبًا ستقوم بينها وبين زوجها بسبب إهمال العلاج.

**وتعالج الفتاة المصابة بالإفرازات** (Leucorrhea) معالجة عامة، كتقوية جسمها بالفيتامين ب ١٢، وبالحديد واليود الذى يؤثر تأثيرًا خاصا فى هذه الناحية، ثم توصى بالرياضات الخفيفة، وبالتعرض لأشعة الشمس، والتريض فى الهواء الطلق.

**وتُوصى السيدة المصابة** بإجراء غسول مهبلى بمغلى ورق الجوز، أو بمحلول السودا ١/١٠٠، أو بوضع لبوس مهبلى فلوراكين (Floraquin) مساء كل يوم إن كانت متزوجة، على أن معالجة الالتهابات والإفرازات المرضية الصفراء والخضراء يجب أن تتم تحت إشراف الطبيب الذى يجرى لها ضمادات لعنق الرحم أو عملية كى، ويرافق ذلك بعض الأدوية المناسبة لعلاج حالتها المرضية.

## إلى كل أم: علمى ابنتك الصغيرة كيف تعتنى بجهازها التناسلى؟

وعلى كل أم ترجو سعادة ابنتها، أن تأخذ بيدها فتعلمها ضرورة النظافة الشخصية وكيفيتها، وليس من الضرورى أن تفرط الفتاة فى التنظيف، بل يكفيها أن تتناول ظاهر الأعضاء التناسلية بالغسيل يوميا بواسطة إسفنجة مبللة، وبغسلها بالصابون مرة أو مرتين فى الأسبوع ثم تستخدم فُوَطًا ناعمة خاصة للتنشيف. وريثما تشفى من مرضها يمكنها استعمال حبوب الكلوروفيل الخضراء التى لها خاصية امتصاص روائح جسمها مهما كان مصدرها.

## الوقاية والعلاج بالوصفات الطبيعية

**الرمال أصفر[1]، سماها أحمد عيسى «حشيشة الدب»:** Anthyllis Vulneraria:

يستعمل المستحلب فاترًا لمعالجة الالتهابات فى المهبل. ويعمل المستحلب كالمعتاد، وبنسبة (٣ – ٥) جرامات من العشبة الجافة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان.

(١) نبات علفى من القرنيات الفراشية. وهو موجود بالشام ولا يُعرف له اسم عامى فيها، ينمو فى الأحراج، وحواشى الطرق بين البساتين والغابات، والعشبة يبلغ ارتفاعها ٣٠ سم تزهر بين شهرى أيار وتموز بمجموعات رأسية كروية، ازهارًا فراشية صفراء كالذهب، والأزهار بدون ساق، والمواد الفعالة (Saponin) السابونين فى الأزهار، ومواد مطهرة، وقابضة فى باقى أجزاء العشبة الغضة (التداوى بالأعشاب د. أمين رويحة والتداوى بالأعشاب: أحمد شمس الدين).

□**بابونج**: يستعمل مستحلب الأزهار من الخارج للغسول (الدُش) المهبلى لمعالجة إفرازات المهبل البيضاء أو النتنة ويُعمل المستحلب للغسول بنسبة معلقة كبيرة لكل لتر من الماء الساخن (يستحسن ألا تصل حرارته إلى درجة الغليان) بالطرق المعروفة، ثم تصفيته بعد خمس دقائق للاستعمال.

□**بلوط**: تعالج الإفرازات المهبلية عند النساء بدش (غسول) من مغلى لحاء البلوط، للاستعمال من الخارج ويعمل مغلى اللحاء بغلى مقدار (٤) ملاعق كبيرة فى لتر من الماء لمدة ربع ساعة، ويستعمل ساخنا للدُش المهبلى.

□**جوز**: يستعمل مستحلب أوراق الجوز لمعالجة الإفرازات المهبلية من الخارج للغسول (الدش) المهبلى. ولعمل مستحلب الأوراق يضاف إلى ملء حفنة من الأوراق، مقدار لتر واحد من الماء الساخن بدرجة الغليان ويستعمل ساخنا للدُش المهبلى.

□**ناعمة مخزنيه، مريميه، قويسه، قصعين**: تعالج الإفرازات المهبلية البيضاء، بالتبخير إلى داخل المهبل بدخان الأوراق المحروقة.

□**حشيشة الملاك**: تؤخذ ملعقة شاى من بذور حشيشة الملاك أو ملعقة كبيرة من جذور العشبة المفرومة وتُغمر بكوب ماء بارد، ثم توضع على النار حتى الغليان، ثم تُغطى وتُترك لتُنقع مدة (١٠) دقائق ويشرب منها كوب بعد كل وجبة طعام.

□**لسان الحمل السناني**: تؤخذ حفنة من عشبة لسان الحمل السنانى الطرية والنظيفة، ثم تُغمر فى لتر ماء بارد. تُترك لتُنقع فى الماء حتى الصباح وهى مغطاة، ثم يُصفَى ويُشرب منه كوب ٥ -٦ مرات فى اليوم.

**وصفات أخرى تستعمل لغسيل المهبل:**

□**خبيزة وزعتر برى**: تؤخذ ملعقتان كبيرتان من الخبيزة و (١٠) أعواد من الزعتر البرى (نمام) أو الزعتر الفارسى، ثم تُغمر فى نصف لتر ماء بارد توضع على النار حتى الغليان ثم تُترك لتُنقع مدة (١٠) دقائق، تُصفى عن طريق فلتر ورقى وتستعمل لغسيل المهبل.

□**مريمية وزعتر برى**: تؤخذ ملعقتان كبيرتان من المريمية، و (١٠) أعواد من الزعتر البرى أو الزعتر الفارسى، وتُغمر فى نصف لتر ماء بارد. توضع على النار حتى الغليان ثم تُترك لتُنقع مدة (١٠) دقائق. تُصفى جيدًا ويُستعمل المغلى فاترًا لغسيل المهبل مرتين فى اليوم مرة فى الصباح وأخرى فى المساء.

**ملاحظات هامة:**

- هذه المعالجات ضد إفرازات المهبل باستعمال الشاى (شربا بطريق الفم) أو الغسول المهبلى بحاجة لاستعمالها مدة طويلة وعدم التوقف عند ظهور علامات التحسن.
- يجب الحذر وعدم الخلط بين إفرازات المهبل العادية، والإفرازات الناتجة عن المرض، لأن

- يجـب الحـذر وعدم الخلط بين إفـرازات المهبل العادية، والإفـرازات الناتجة عن المرض، لأن إفـرازات المهبـل العادية والتى تحدث فى الدورة الشـهرية وخاصة عند الإباضة شـىء عادى لا يحتاج لعلاج.

## التهاب الفرج

### الأسباب وطرق الوقاية:

يتأتى التهاب الفرج عن إهمال العناية الصحية بالأعضاء التناسلية خاصة عقب الجماع، أونتيجة الإفراط فى الاستمناء. وجميع هذه الالتهابات ميكروبية جرثومية تسببها جراثيم طارئة دخلت المكان فوجدت فيه مرتعا خصبا. أما التهابات الفرج الناجمة عن جرثومة السـيلان (التعقيبة)، فقد قلّت الإصابة بها على أثر اكتشاف البنسلين.. وتشعر الأنثى المصابة بحرقة واكتواء فى أعضائها الجنسية يرافقه شـعور بحرارة وآلام تزداد عند المشى، وبأقل لمسة. يحمرّ المكان، وتغرق الأنثى فى سيل من الإفـرازات.. إفراز قيحى أصفر ضارب إلى الخضرة، يؤدى إلى تسـلخات فى أعضائها الجنسـية، وتسلخ جدران الفخذين، ويظهر تنقيط بالجلد..

وتشكو العليلة بعد مدة انحطاطا عاما فى القوى، وتوعكا جسميًا ونفسيًا، ثم تخف حدة الأعراض لتتركز فى الفرج ويغدو المرض مزمنا يقتصر على إفرازات صفراء مخضرة.

والعناية الصحية بالفرج كفيلة بوقاية كل سيدة من الوقوع فى براثن الحكة الفرجية، فإذا أصيبت فعليها بالضمادات الموضعية والغسول بمحلول البرمنجنات ثم يدهن الفرج بالجليسرين أو ترش عليه مساحيق البزموت.. وتفيدها أحيانا لصقات النشا.

### أما العلاج بالوصفات الطبيعية فيتلخص فيما يلى:

١ – **لعلاج تسـلخات الأعضاء التناسـلية: شمر**: تستعمل أوراق الشمرة الغضة لمعالجة التسلخات فى الأعضاء التناسـلية أو جوارها (جدران الفخذين)، وذلـك بوضع الأوراق الغضة فوق موضع الإصابة وتثبيتها بضماد.

٢ – **لعلاج تورم الأعضاء التناسلية (تنقيط الجلد): كمون (أنيسون، ينسون)**: تعالج هذه الحالة المرضية بتكميدها «عمل كمادات» بمغلى الحبوب المخلوط بزيت الزيتون ويستعمل وهو ساخن.

٣ – **لمعالجـة آلام الأعضاء التناسـلية: جنجـل**[1]( Humulus Lupulus ) **(حشيشـة الدينار)**: يستعمل مستحلب الأزهار لمعالجة آلام الأعضاء التناسلية ويعمل المستحلب بإضافة فنجان واحد

(١) نبـات حشيشـى معمر من فصيلة القراصيـات ينبت عندنا بريا فى الأحراج وعلى ضفـاف الأنهار وتزرع أيضا فى الحقول، وهى عشبة متسلقة طولها (٣ – ٦) أمتار، أوراقها مسننة تزهر فى يوليه (تموز) أزهارًا صفراء خضراء بشكل حبة التوت لها رائحة أفاوية، والجزء الطبى يمثل الطلع فى الأزهار ويحتوى على مواد مرة وصمغية مع زيت طيار مسكن وفاتح للشهية (التداوى بالأعشاب: د. أمين رويحه).

من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى ملء ملعقة كبيرة من الأزهار ويُشرب منه فنجان واحد مرتين في اليوم.

## «التهاب الفرج اللعابي»

مؤخرًا اكتشف الأطباء التهابا مسببا عن اللعاب، أو البكتيريا المختلطة باللعاب، وتنتقل العدوى بواسطة اتصال جنسي بالفم، وقد عمد بعض الأطباء، عندما عرفوا أن مرضاهم يقومون بهذه الفعلة، فعلة اللحس المتبادل للأعضاء التناسلية - وهم كثيرون - إلى أخذ العينة من الزوج في محاولة منهم لعزل البكتيريا المسئولة عن العدوى[1].

وبعد ذلك يخضع الزوج والزوجة للعلاج بالمضاد الحيوي المناسب والمضاد للجراثيم.

فإذا تأكد الطبيب أن اللعاب نفسه هو المهيج للمرض.. فإنه ينصح الزوجين بالكف عن هذا الاتصال.

## ثآليل الفرج

### الأسباب والوقاية والعلاج:

هي نبتات وبروزات غير منتظمة الحواف كثمرة التوت لونها وردي غامق، تنمو أحيانا على الفرج، وربما داخل المهبل حيث يكون مصدرها فيروسٌ صغيرٌ، وتصاب بها من لا تعنى بنظافة أعضائها التناسلية، وتعتقد بعض المراجع الجيدة أن مقاومة الجلد للفيروس هذا تقل لقلة العناية بالنظافة الصحية، وأن هذا الإهمال من شأنه أن يطيل مكثها، ويسبب إفرازًا مهبليًا حادًا.

وكذلك تصاب، بثآليل الفرج من كانت تشكو التهاب الفرج أو السيلان أو التهاب الرحم، لأن الإفرازات الحادثة نتيجة هذه الأمراض تحرش طبقات البشرة، فتخل في نموها وتشوش نظام تكاثرها.

وإذا تكاثرت هذه الثآليل ونمت عمت منطقة العجان[2] فوصلت الشرج، وتسبب هذه الأورام إذا ما ظهرت قرب الفتحة البولية عُسرة في التبول، وإذا ظهرت في مدخل المهبل غدا الجماع مؤلما بل مستحيلا، وبسبب تقرح الجلد والأغشية المخاطية.. فإن رائحة نتنة تفوح من صاحبتها. وإذا ظهرت هذه الأورام[3] أثناء الحمل زالت عقب الوضع.

ويمكن للأنثى التي تشكو هذه العلة أن تتخلص منها في بدء الإصابة بالعناية الصحية، أما إذا أزمنت.. فلابد من العلاج.

❑ **كمون:**

ويمكن تكميد الثآليل بمغلي حبوب الكمون المخلوط بزيت الزيتون. ويستعمل وهو ساخن لفترة لا تقل عن أسبوعين.

(١) عمل مزرعة وحساسية من لعاب الزوج لاختيار المضاد الحيوي المناسب للعلاج.
(٢) المنطقة الموجودة بين مدخل الشرج والمهبل.
(٣) يعتبرونها من الأورام الحميدة في المراجع الطبية.

ويمكن أيضا الاستعانة بالعلاج الحديث، وتستعمل الآن مادة كيميائية اسمها (بودوفيللين) لإذابة هذه الثآليل، فإذا لم يتيسر.. كان على الطبيب أن يكويها بالكاوى النارى (ثيرموكويتر)، لأن رفعها بالمشرط يسبب نزفًا غزيرًا.

## التهاب غدد بارثولين

لا يتجاوز حجم (غدة بارثولين) الصحيحة غير المريضة، حبة الأرز، ولكن عدم العناية الصحية بالجهاز التناسلى كله أو حدوث التهاب فى الجوار[1]، يساعد الجراثيم على الدخول إليها، فتتضخم وتغدو فى حجم البيضة، وقد تصل إلى حجم قبضة اليد، والتهاب هذه الغدة كثير الحدوث عند النساء الشابات فى أول مراحل نشاطهن الجنسى. وتنجو من هذا المرض الفتيات الصغيرات على رغم إمكان إصابتهن بالتهاب الفرج، لأن الغدة تكون قبل البلوغ هاجعة لم تبلغ دور النشاط.

ويكون العلاج جراحيا لتصريف الصديد، ومعالجة الالتهاب بمشتقات البنسلين، ومتى كان الالتهاب مزمنا.. فلابد من التخلص من أجزاء منها بالجراحة على يد الطبيب المتخصص.

## شيخوخة المهبل

يعمل هرمون (الاستروجين) على تقوية أنسجة المهبل والغشاء المخاطى المبطن له، ومتى بدأ هذا الهرمون فى التراجع مع حلول سن اليأس.. فإن كثيرًا من النساء عندئذ يقاسين من سقم فى المهبل، والمرأة التى استؤصل مبيضاها قد تعانى من شيخوخة المهبل، وأعراضه تتراوح بين الجماع المؤلم، والحكة، والإفرازات المتزايدة، وأحيانا النزف. تحدث هذه الأعراض نتيجة لتقلص ميكانيكية الدفاع فى الغشاء المخاطى فيترك للعدوى الحرية فى الغزو والاحتلال.

ولحسن الحظ.. فإن هذه الأعراض أصبح فى الإمكان التخلص منها باستخدام مستحضرات (الاستروجين) فى العلاج على هيئة حبوب أو حقن يصفها الطبيب.

**ولعلاج حكة الشيخوخة فى الأعضاء التناسلية:**

❑ **ناعمة مخزنية:** تعالج الحكة حول الأعضاء التناسلية (من أمراض الشيخوخة) بالغسل بالمستحلب بالطرق المعروفة، وبنسبة ملعقة صغيرة من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان.

❑ **رجل الذئب** Licopodium Chavatum:

**الجزء الطبى:** الغبار فى سنابل الأزهار المستوردة، ويُجمع بالضرب الخفيف فوق السنبلة دون قطعها.

ويستعمل لمعالجة الحك الشيخوخى بذَرِّ الغبار فوقها.

(١) مثل التهاب المثانة.

## التهاب المثانة

### الأسباب وطرق الوقاية:

مصـــدر قلـــق وانزعاج للأنثى، وهو مؤلم للكثيرات اللاتى يصبن به، ويقاســين منه، إنه التهاب المثانة، وقد يصيب الصغار أيضًا، وبعض النساء يصبن بنوباتها قبيل الطمث، أو أثناء فترة الحمل، والرجال يصابون به، ولكن النساء أكثر تعرضًا، بنسبة عشر نساء مقابل رجل واحد.

وقـــد ينتـــج عنه ألم فى البطن، وحرقان أثنـــاء التبول، مع ميل مســـتمر إلى التبول، وصديد فى البول، ومن أعراضه أيضًا الإحســـاس بالمغص فى أســـفل البطن، أو الشـــعور بثقل عند أصل الفخذ (منطقة الإرب).

والتهاب المثانة من نوعين؛ المزمن والحاد، والنوبة الحادة تفاجئ الأنثى على حين غفلة، وتبدو الأعراض بوضوح. أما المزمن منه فقد يكون أخف، ولكنه مزمن يطول أمره وقد لا يزول.

وهناك فى الواقع سببان، أو مجموعتان من الأسباب تسهم فى حدوثه:

**أولاً:** مجرى البول قد لا يفرغ جيدًا.

**ثانيًا:** قد تدخل البكتيريا إلى المجرى، وتنمو وتتكاثر فى البول الراكد مسببة الالتهاب، وتدخل البكتيريا أيضًا من مجرى الدم، أو من الكليتين، أو من الأعضاء المجاورة، أو من قناة مجرى البول الأنثوية (الأنبـــوب الموصلة إلى المثانة). حيث تعيش أنواع كثيرة من البكتيريا منها بكتيريا القولون (E.Coli) وهى قادرة على التكاثر لقربها من فتحة البول فى الأنثى.

والنساء أكثر عرضة واستجابة لالتهاب المثانة، لأن قناة مجرى البول[1] عندهن أقصر من الرجال، وتنتهـــى فى دهليـــز الفرج. وهذه المنطقة المغلقة تكون قريبة من إفرازات المهبل، ومن مصدر بكتيريا القولون الآتية من الشرج.

فإهمال النظافة وعدم تطبيق قواعد المســح الجيد بعد التبول – ويكون المســح عادة من الأمام إلى الوراء – يعّرض الأنثى لخطر الإصابة.

والجلوس ســـاعات طويلة فى حمام الســـباحة يســـاهم أيضًا فى حدوث المـــرض. ويقوم الطبيب المعـــالج بإجـــراء اختبار بول للمريضـــة بمعرفة متخصص التحاليل الطبيـــة، ويفضل أخذ العينة من منتصف البول، والعقاقير أشـــباه السلفا تخفف من وطأة المرض الحاد، وينبغى للمريضة به أن تكثر من الســـوائل، وتتجنب شـــرب الشاى والقهوة. وتمتنع عن تناول الخمور. وعليها أيضًا أن تلجأ إلى الحمية[2] والراحة. كما يســـاعد على سرعة الشـــفاء تغيير الوسط الكيميائى للبول الذى يكون مرتفع الحموضة إلى وسط قلوى وهو ما تفعله الفوارات ضمن العلاج.

---

(١) طول قناة مجرى البول فى السيدات حوالى ٣.٥ سم بينما طولها فى الرجال حوالى ٢٠ سم.

(٢) تناول وجبات غذائية خفيفة ومغذية. مع عدم الإسراف فى تناول الطعام. وكثرة السوائل ما عدا المشار إليها.

وإذا تكـرر الالتهـاب وأصبـح مزمنـاً، أو تكرر فى نوبات شـديدة مؤلمة، فقـد يمتد المرض إلى الكليتـين، وهذا أمـر خطير وخطر، وعليه فـلا ينبغى للمرأة أن تتحرج من بحـث أمر المثانة مع طبيبهـا.. فقد يطلب إلى جانب فحص البول. فحصًا بالمنظار، أو بالأشـعة، مع عمل مزرعة للبول واختبار حساسية لاختيار المضاد الحيوى المناسب للعلاج.

وهناك عرائس يصبن بالتهاب المثانة لأن المجرى البولى يتعرض للتهيج أثناء العملية الجنسية، مما ينتج عنه ورم وانسـداد بولى (التحشـر أو انحباس البول) وقد يتطور الأمر إلى الأسوأ، لأن البول الراكد يصبح أرضًا خصبة لتوالد البكتيريا، وانحباس البول يسـبب أحياناً ضغطًا شـديدًا فى المثانة أثناء التبول، مسـببًا تراجعًـا بوليًا فى الأنابيب المتجهة من الكليتـين، وهكذا.. تتعرض الكليتان للعدوى.

ويكون التحشـر إما فى الطرف الخارجى من قناة مجـرى البول وإمًا فى عنق المثانة، فى الأولى يمكن تصحيح الوضع بعد قطر قناة مجرى البول، بعد تخدير المصابة تخديرًا شاملاً (كلّى)، وأحيانًا يتم هذا فى عيادة الطبيب.

أما الإصابة المزمنة لقناة مجرى البول فهى تسبب كدرًا وألمًا وامتعاضًا، ويصعب أحيانًا معالجتها وشفاؤها.

ولكن العلاج والشـفاء يتحقق متى خضعت المصابة للعلاج بصبر ومواظبة، أما العلاج بالجراحة فممكن، وأما العلاج بأساليب أخرى، فيتطلب الحمية، وتناول الأدوية الموصوفة.

أما علاج التهاب المثانة بالوصفات الطبيعية فهو كما يلى:

❑ **شاى أوراق العُلّيق:**

ويُعمـل مـن (٥٠) جراما من أوراق العُلّيق فى لتر ماء، ثم يسـخن حتـى الغليان ويواصل الغلى لمدة ٢ -٣ دقائق، ثم يُترك الشـاى ليُنقع لمدة (١٠) دقائق، وهو مُغطى، وتُشـرب هذه الجرعة على دفعات متفرقة بحيث يُشرب منها كوب فى كل مرة.

❑ **فاصوليا:** يفيد مغلى القشرة (المحفظة) فى معالجة التهاب المثانة، ويعمل مغلى قشور الفاصوليا بتقطيع ما يملأ أربع ملاعق كبيرة من القشر (المحفظة دون الحبوب)، ونقعه فى الماء البارد بمقدار لـتر ونصـف اللتر حتى الصباح حيـث يغلى ويداوم على غليـه إلى أن يتبخر نصف كمية الماء، ثم يسقى بعد ذلك، ويعطى منه للشرب فنجان واحد ثلاث مرات فى اليوم.

❑ **لصقة (لزقة) أوراق الكرنب (الملفوف):**

تؤدى إلى شفاء التهاب المثانة وتعجل مدة النقاهة.

تؤخذ بعض الأوراق النظيفة، وتخلص من أضلاعها ثم تدحرج عليها خشبة فرد الفطائر حتى تصبح لينة، توضع طبقتان أو ثلاث طبقات منها فوق البطن ثم تثبت برباط خفيف،

وأفضل الأوقـات لهذا الغرض هو قبل النوم بحيـث تبقى اللصقة حتى الصباح وتكرر هذه العملية يوميا.

## الاحتباس البولى

هو تجمع البول فى المثانة وعدم القدرة على إخراجه، ويحدث أحيانا عند إنقباض العضلة البوابية للمثانة بعد عمليات البواسير أو الولادة، أو عند انسداد القناة البولية فى مرضى تضخم البروستاتا، أو وجود حصى فى القناة البولية، كما يمكن حدوثه من جراء انتفاخ الأغشية المخاطية المتسبب عن البرد من تناول البيرة، وهناك أسباب أخرى، يجب على المريض فيها مراجعة الطبيب المتخصص، وفى الحالات البسيطة يمكن استعمال الوصفات التالية:

❑ **لصقة أوراق الكرنب (الملفوف):**

السـابق وصفهـا فى علاج التهاب المثانة حيث توضع طبقتـان أو ثلاث طبقات من هذه الأوراق ولمدة ساعتين، بعد دعكها وفردها بنشابة العجين، وتغير الأوراق عدة مرات فى اليوم (كل ساعتين) أو تُترك على المكان طيلة الليل.

❑ **مغلى الشمر والعرعر:**

يُعمل بنسبة ملعقة شاى من حب الشمر وأخرى من حب العرعر، ويدق الجميع ناعما. ثم تُغمر بكوب ماء كبير وتوضع على النار حتى الغليان. ثم تُغطى وتُترك لتُنقع لمدة (١٠) دقائق، ويُشـرب منه كوب ٣-٤ مرات فى اليوم.

❑ **بصل:**

يُقطع البصل شـرائح مستديرة أو يُفرم، وتُسخن الشرائح أو المفروم تسخينا جافا (بدون أن يصفر لونها) وتُستعمل للتلبيخ فوق موضع الكلى والمثانة لمعالجة احتباس البول.

❑ **مغلى أوراق عنب الدب:**

علاج مفيد لاحتباس البول الناتج عن تضخم البروسـتاتا عند الذكور، ويُحضر المغلى بنقع ملعقة كبـيرة مـن الأوراق الجافة فـى فنجان كبير من الماء البارد لمدة بضع سـاعات، ثم غليها لمدة (١٠) دقائق، يُصفى بعدها المغلى ويُشـرب سـاخنا وبدون سـكر (والأفضل فى المساء) أو يُشرب منه أثناء النهار بجرعات متعددة مقدار (٣) فناجين يوميا. ويلاحظ أن مغلى أوراق عنب الدب يُكسب البول لونـا أسمر غامقا يتحول تدريجيًا إلى لون زيـت الزيتون إلى أن يصبح بعد ذلك طبيعيا عديم اللون، وهو الدليل للتوقف عن استعمال العلاج تماما.

## سلس البول (التبول بدون إرادة)

هو انسكاب البول المستمر من المثانة التى لا تقوى على جمعه، أو لضعف عضلتها العاصرة التى تقفل المثانة، ويُشاهد فى الأحوال التالية:

- الرضع، والمعروف أن الطفل يمكنه أن يتحكم فى تبوله فى الحالات الطبيعية قبل نهاية السنة الثانية من عمره، أما فى حالة التبول الليلى فإن الطفل يتبول فى فراشه بدون إرادة، مرة أو مرتين فى الليلة.

ويستمر على ذلك بعد أن يكون قد بلغ عامه الثالث، ويكثر ذلك فى الأطفال عصبيى المزاج الذين يقضمون أظافرهم بأسنانهم، أو يمصون إبهامهم، ويغضبون بشدة وبسرعة.

وقد يحدث التبول اللاإرادى نتيجة التأثيرات النفسية والعصبية مثل ما يُشاهد فى بعض الأفراد أثناء الغارات الجوية، ويحدث أيضا عند التهاب المثانة، أو ضعف عضلة المثانة البوابية العاصرة بعد الولادات العسرة، وقد يُشاهد فى المراحل الأخيرة من الحمل نتيجة لضغط الرحم المتضخم، كما أن بعض السيدات يعانين من نفس الحالة فى الأيام القلائل الأخيرة من كل شهر قبل بدء الدورة الشهرية مباشرة، وهنا أيضا يكون الرحم هو السبب، ومن ثم فهو يحدث فى النساء أكثر من الرجال.

.. ويصاب الرجال بالتبول اللا إرادى فى حالة تضخم غدة البروستاتا، كما يحدث أيضا عند شلل أعصاب المثانة مثل حالات أورام أو التهابات النخاع الشوكى.

وقد يحدث التبول اللا إرادى عند شيخوخة الأنسجة وخاصة عند مرحلة انقطاع الحيض. إذ إن هذه الأنسجة تعتمد فى حيويتها وكفاءتها على وفرة هرمون الاستروجين، وطبيعى أن تقل هذه الكفاءة بعد توقف عمل المبايض، وكذلك بعد إجراء عمليات جراحية فى المنطقة. كما يحدث فى حالات إصلاح سقوط الأعضاء التناسلية، وقد يحدث التبول اللا إرادى أثناء الجماع، فيسبب آلاما نفسية للمرأة، وحرجا أمام الزوج، وقد يتطلب الأمر تقوية عضلة عنق المثانة العاصرة، ويتم ذلك بوسائل بسيطة مثل بعض تمرينات العلاج الطبيعى، أو باستخدام العلاج التعويضى بهرمون الاستروجين إذا ثبت أن انخفاض الهرمون هو السبب، وفى الأحوال الخفيفة من الشكوى قد تُجدى هذه الطرق البسيطة بصورة فعالة. ولكن فى الحالات المتقدمة فإن الأمر غالبا يحتاج إلى إجراء عملية جراحية على يد الطبيب المتخصص، وتستخدم الوصفات التالية لمعالجة سلس البول:

❑ **مغلى لحاء (قشر) البلوط:**

يستخدم لعلاج التبول اللاإرادى والتبول الليلى فى الفراش عند الأطفال. وذلك بغلى ملعقة صغيرة من اللحاء - القشر - المقطع إلى أجزاء صغيرة بمقدار فنجان واحد من الماء وتركه لمدة عشر دقائق

قبل تصفيته وشربه ساخنا. ومن الممكن أيضا شرب مغلى أوراق البلوط لنفس الغرض، وذلك بشرب نصف فنجان منه مساءً قبل النوم لمدة عشرة أيام. ومن الجائز تحلية مغلى الأوراق ومغلى القشور بإضافة كمية من عسل النحل إليه لتحسين طعمه.

❑ **مغلى أوراق عنب الدب:**

كما فى الاحتباس البولى.

❑ **عسل النحل:**

لمعالجة التبول الليلى فى الفراش عند الأطفال. يُعطى الطفل ملعقة صغيرة من عسل النحل قبل النوم مباشرة. وإذا زال العرض لدى الطفل يوقف استعمال العسل، أو يداوم على إعطاء الطفل نصف ملعقة من عسل النحل مع الاستمرار على ذلك لفترة زمنية محددة.

❑ **نجيل**: يستعمل مغلى الجذور لمعالجة التهاب المثانة وزيادة إدرار البول. ولتحضيره يغلى مقدار (١٥) جراما من الجذور اليابسة تمامًا فى نصف لتر من الماء لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب منه مقدار (٤) فناجين يوميًا، ويمكن أيضًا استعمال خلاصة الجذور بدلا من مغليها.

ولتحضير الخلاصة.. يغلى مقدار حفنة من الجذور اليابسة لمدة نصف ساعة فى لتر إلى لتر ونصف ماء، ثم تُعصر الجذور فى المغلى جيدًا، ويصفى ويعاد غليه ويستمر فى الغليان إلى أن يصبح لزجًا أو أكثر من ذلك. ويعطى منه مقدار (٢-٣) ملاعق صغيرة فى اليوم.

❑ **كمادة الكراث:**

كمادة الكراث لها مفعول جيد ضد التهاب المثانة، تؤخذ بعض عيدان الكراث النظيفة، وتُفرم ناعمة ثم يُضاف لها قليل من الشحم الحيوانى، وتوضع فى قلاية حيث يغلى الكراث على نار هادئة حتى يطرى، يوضع الكراث على البطن دافئا وليس ساخنًا، ويكون المريض مستلقيا على ظهره بالطبع، يُغطى الكراث وهو على بطن المريض، ويُترك ليأخذ مفعوله لمدة نصف ساعة.

❑ **صفصاف:**

يُشرب المغلى لمعالجة التهاب المثانة. ويُعمل المغلى بنسبة (١٠) جرامات لكل فنجان من الماء، يُنقع فيه باردًا لبضع ساعات، يغلى بعدها، ويصفى ويُشرب منه يوميا من فنجان إلى فنجانين بجرعات صغيرة متعددة أو فنجان فى الصباح وآخر فى المساء. ويُعمل المغلى عادة من لحاء (قشور) الأغصان بعد السنة الرابعة من عمرها.

## التهاب مجرى البول

يكثر هذا الالتهاب فى الإناث لقصر مجرى البول فيهن، وتظهر الأعراض على هيئة ألم وحرقان عند بداية التبول، مع زيادة عدد مرات التبول، وقد يكون البول عكرًا يحتوى على صديد

وأنسجة مخاطية أو قد يحتوى على دم بكميات مختلفة. ويشارك الطب الشعبى بهذه الوصفات فى العلاج.

❑ **مغلى الشمر:**

مغلى الشمر علاج مفيد جدًا لعلاج التهاب مجرى البول. ويُعمل المغلى بإضافة فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة صغيرة من الحُبيبات المهروسة واستحلابها لمدة (١٠) دقائق، ويُشرب منه مقدار (٢-٣) فناجين يوميا.

❑ **أويسة عنب (جُنيبة)** Vaccinum Myrtillus:

يُستعمل مغلى الأوراق لمعالجة التهاب الجهاز البولى (حرقان البول)، ويُعمل من غلى ملء ملعقة كبيرة من الأوراق الجافة بفنجان من الماء ويُشرب منه (١-٢) فنجان فى اليوم بجرعات متعددة.

❑ **عصا الذهب** Solidago Virga Aurea:

المغلى يعتبر من الأدوية المفيدة جيدًا فى معالجة التهابات الجهاز البولى (الكلى، والمثانة، .. الخ) الحادة والمزمنة ومضاعفاتها، ويُعمل المغلى بنسبة ملعقة كبيرة من الأزهار الجافة إلى كل فنجان من الماء، ويُشرب منه مقدار نصف فنجان (٣-٥) مرات فى اليوم.

## الدمامل المهبلية

**الأسباب وطرق الوقاية:**

هذه الدمامل مصدرها الجراثيم المكورة، تنمو حول مدخل المهبل بنفس السهولة التى تنمو بها فى أى جزء آخر من الجسم، وقد يبدأ مستهله فى بصيلة شعرة، ثم ينتشر بسرعة، والنظافة غير الواقية أو الإهمال فى النظافة، والإفراز المهبلى المزمن، والبدانة حيث تؤدى إلى المزيد من التهابات الفرج الحكية، كلها تسهم فى وجود الدمّل.

ويمكن التغلب عليها بالحمامات الساخنة والمضادات، إذا بدأ العلاج فى وقت مبكر. أما إذا تطورت الحالة فقد يضطر الطبيب إلى فتح الدمامل وتصريف ما فيها. والحذر كل الحذر أن تفتحى الدمل بنفسك لأن الجرثومة المكورة الموجودة به قد تسبب نزفًا مميتًا، والمرأة المبتلاه بالدمامل تشعر بشىء من الراحة متى أعطيت لقاحا خاصا.

**أما العلاج بالوصفات الطبيعية فيكون كما يلى:**

❑ **حلبة** لايفضل على لبخ بذور الحلبة أى دواء فى معالجة الدمامل لتسريع فتحها وشفائها.

أما كيفية عمل لبخة الحلبة فهى: مزج كمية من مسحوق بذور الحلبة فى وعاء مع كمية من الماء الفاتر وتحريكها باستمرار إلى أن يصبح المزيج كالعجين الرخو، ثم يوضع الإناء المحتوى على

هذا المزيج فى إناء ثان أوسع، يحوى كمية من الماء المغلى تصل إلى ثلثى ارتفاع إناء المزيج، ثم يحرك المزيج باستمرار لمدة عشر دقائق تقريبًا إلى أن يصبح لونه أغمق وقوامه كالعجين المرن، بذلك.. يتم صنع اللبخة، فتفرد ساخنة بسمك سنتيمتر واحد فوق المكان المراد معالجته مباشرة – على الجلد – وتغطى بقطعة قماش من الكتان، وقطعة أكبر من قماش الصوف، وتجدد مرارًا فى اليوم.

❑ **بصل:** يقطع البصل شرائح مستديرة أو يفرم، وتسخن الشرائح أو المفروم، تسخينا جافًا (دون أن يصفر لونها) وتستعمل للتلبيخ فوق الدمامل للإسراع فى تقيحها (طبخها) وشفائها.

❑ **كتان:** تستعمل لبخ بذر الكتان الساخنة لمعالجة وتسكين آلام الدمامل، وتعمل اللبخ من البذور المسحوقة أو دقيقها، وذلك بمزجه مع الماء الساخن حتى يصبح عجينة مرنة تُفرد بين طبقتين من الشاش، وتوضع فوق الموضع المراد معالجته، وتغطى بقطعة أكبر من نسيج صوفى.

❑ **هندباء برية** Cichorium Intybus: يؤكد البعض أن استعمال المغلى أو المستحلب أوالعصير من الداخل (بشربه)، ينقى الجلد من الدمامل والآفات الجلدية.

ويستعمل فى غير أوقات الربيع مستحلب العشبة كلها، ويعمل بالطرق المعروفة، وبنسبة (٢٠) جراما من العشبة الجافة (أوراق – أزهار) لكل فنجانين من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويُشرب بجرعات متعددة فى اليوم.

وفى الحالات الشديدة.. يفضل شرب مغلى الجذور على مستحلب الأوراق والزهور، ويعمل المغلى بغلى (٢٠-٣٠) جراما من الجذور فى فنجانين من الماء، والاستمرار فى غليه إلى أن يبقى منه فنجان واحد فقط.

## الأوردة المتمددة (الدوالى)

ليس مستبعدًا أن توجد الأوردة (المتمددة المتوسعة) فى شفرتى المهبل، وكذلك فى سيقان المرأة، وهى تتمدد أحيانا أثناء الحمل، وبعد الولادة مباشرة.

وتسكن بعد الولادة وتستقر، لتعود إلى التمدد فى أثناء الحمل الجديد، وتنتفخ أحيانا وتصبح مصدر ألم، وإذا عانت منها المرأة فلا مفر من الجراحة.

### العلاج بالوصفات الطبيعية

❑ **كمون:** تعالج الدوالى بعمل كمادات ساخنة من مغلى حبوب الكمون المخلوط بزيت الزيتون.

❑ **لبيدة:** تعالج الدوالى فى الساقين ونحوها بطليها بزيت الأزهار، ولعمله تغمر الأزهار فى زجاجة شفافة ومحكمة السد، بزيت الزيتون، وتوضع فى الشمس لمدة ثلاثة أسابيع وتصفى.

❑ **لسان الحمل، آذان الجدى، السنانى** Plantago Lanceolata: ولهذا الغرض تُغسل الأوراق الغضة جيدًا، ثم تهرس (تدق)، وتوضع فوق موضع الإصابة (لبخ) فتسكّن الألم والحرقان، وتساعد على الشفاء السريع من التهاب دوالى الساقين ونحوه.

❑ **سنفيتون مخزنى (السمفوطن)** Symphytum Officinale: تستعمل لبخة السنفيتون بنجاح فى علاج التهاب الأوردة الدموية (الدوالى) وانسدادها بالجلطات، ولتحضيرها وطريقة الاستعمال.. انظر علاج آلام الظهر.

## الرحم The Uterus

يقع فى نهاية قناة المهبل بين المثانة البولية والمستقيم. والرحم معلّق برباطات مرنة، ويشبه الإجاصة [1] فى شكله، ولايزيد طوله على ثلاث بوصات لدى المرأة غير الحبلى، وهو مسئول عن الحيض، وعن تلقى البويضة المخصبة، وعن نمو الجنين خلال الشهور التسعة، وعن انتقال النطفة، وعن لذة الجماع لدى الأنثى.

ويدخل عنق الرحم قليلا فى المهبل. وهذا الجزء البارز صلب متى لمسته الأصبع يبدو أشبه بأرنبة الأنف، ومتى لمسه القضيب تزداد الإثارة عند الطرفين. ووراء عنق الرحم يقع الجزء الأساسى من الرحم الذى يأخذ له شكلاً كالمثلث فى الداخل (The Body of the Uterus) وبطانة الرحم هى التى تخضع للتغيرات الشهرية التى تؤلف الدورة الحيضية؛ فالخلايا التى تبطن الرحم تنمو فى الجزء الأول من الدورة، ثم تزول فى نهاية الدورة، وزوال هذه الطبقة من الخلايا ينتهى بالنزف (الطمث).

## التهاب عنق الرحم

### الأسباب وطرق الوقاية:

التهاب عنق الرحم من أكثر أمراض المرأة شيوعا، فحوالى ٧٠٪ من النساء يقاسين منه فى وقت من الأوقات. ولكنهن يجهلن أمره فى العادة لقلة ما يزعجهن منه، وهذه غلطة من حواء لا تغتفر.

فالالتهاب الحاد قد يكون سببا فى العقم، فضلا عن أنه يورث الألم أثناء الجماع، وأخيرًا وليس آخرًا قد يكون عاملا من عوامل السرطان الذى يصيب عنق الرحم.

وكل حامل تضع وليدها تتعرض لهذا الالتهاب، ولا شك أن تمدد عنق الرحم أثناء المخاض والوضع يسبب تمزقا، وهذا التمزق قد يصاحبه الالتهاب، وإن كان أحيانا على نطاق ضيق لا تكاد المرأة تشعر به، أو حتى يفطن إليه الطبيب.

وفى الحالات الأشد.. تظهر الأعراض القليلة، وأكثرها ظهورًا، إفراز أبيض اللون أو أصفره، وهو يؤلم ويبعث بروائح كريهة.

ومن أعراضه أيضا العقم المتسبب عنه للمرأة العليلة، وكذلك الألم فى أسفل الظهر، والألم أثناء الجماع، والألم أثناء الحيض، والتبقيع؛ أى ظهور بقع مع الدم بين الدورتين.

(١) الإجاصة: حبة الكمثرى.

وكل شيء ينجم عنه تمزق في عنق الرحم قد يسبب الالتهاب كالتلوث بين المهبل والشرج. وهذا الإهمــال يعرِّض المهبل إلى أمــراض أخرى كثيرة. ولذلك.. فالنظافــة الصحية أهم عامل من عوامل الوقاية.

أمــا الإفــرازات المهبلية التى تحدث قبل الطمث وبعده وأثنــاء التبويض، فهى إفرازات طبيعية معتادة لا تســتدعى أى قلق. ولكن إن وجد الألم والتوتر، والنزف غير المعهود، أو الإفراز المســتمر، فعلى المرأة أن تراجع طبيبها فورًا. لأن الفحص والمعاينة هما وحدهما اللذان يقرران إن كانت الحالة تتطلب العلاج أو لا.

ويتوقــف العلاج على طبيعة الإصابة، إذا كان الالتهاب شــديدًا أو خفيفًا، فالحالات الخفيفة، تكفيها النظافة الصحية ولا يلزمها علاج.

أما الحالات الشــديدة.. فيمكن علاجها فى عيادة الطبيب والعلاج بالكى الذى يقوم به الطبيب المعــالج من أســاليب العــلاج الناجح، حيث يتــم إحراق النســيج المصاب بإبــرة الجهاز المحماة بالكهرباء، أو باستخدام مبرد إلكترونى، أو باستخدام مواد كيميائية.

وهناك طريقة تم اكتشافها فى الآونة الأخيرة اسمها (جراحة الابترار). تتناول المنطقة المصابة بعد إخضاعهــا إلى صقيع عظيم (عملية تبريــد). ومثل هذه الجراحة هى إجراء وقائى؛ إلا أن الالتهاب العنقى هذا كما ذكر آنفا، قد يعرّض عنق الرحم للسرطان.

والأغلبية من المراجع والسُّلطات الطبية توافق على الخطوات التالية التى من شأنها تَوَقِّى التهاب عنق الرحم وسواه من الالتهابات التى يتعرض لها المهبل:

- تجنبــى النضــح المتكرر (الــدُّش المهبلى)، فكثرته تشــجع الالتهابات على الظهــور، لأن إزالة البكتيريا الموجودة بصورة طبيعية تتيح النمو للبكتيريا الضارة.
- أخضعى نفسك كل عام لفحص أعضائك التناسلية؛ للتأكد من سلامة جهازك التناسلى، أو وجود حالات غير طبيعية أو التهابات مهبلية مزمنة.
- حافظى على النظافة الصحية بطريقة ســليمة، وأفضل طريقة للتخلص من الرائحة الكريهة هى غسل الأعضاء التناسلية الخارجية غسلاً جيدًا بالماء والصابون، مرة أو مرتين فى اليوم.
- غيِّرى الفوطة الصحية أو القطن مرارًا أثناء الطمث.

### العلاج بالوصفات الطبيعية

رمال أصفر - بابونج - بلوط - جوز.

كما سبق فى علاج التهاب المهبل.

## عطب فى الفرج والمثانة والرحم

العطب أحيانا وليس الالتهاب أو العدوى يكون السبب فيما يصيب المرأة من سقم، ولقد انتهى تقريبا، ذلك الزمن الذى كانت فيه الولادة سببا شائعا لإصابة الفرج بالعطب الذى كان يتسبب دوما – مع الإهمال – فى التمزق المهبلى الذى يحدث أثناء الوضع فى إصابة الفرج، مما يسبب كثيرًا من العناء للمرأة، بل ويعرضها للالتهاب والآلام.

أما الآن ومعظم الولادات تُجرى فى المستشفى على يد الطبيب.. فإن الطبيب المتخصص يحدث شقا صغيرًا لتوسيع مدخل المهبل، وينتبه لئلا يحدث أى تمزق حتى تتم الولادة، وهذا الشق يعاد إلى حالته ولا يسبب للمرأة أى سقم.

أما إذا أصيب الفرج أو جُرح.. فقد تتكون جلطة دموية تسبب الورم والسقم. وتكون المعالجة فى الحالات الخطيرة بالأدوية والعلاج الحرارى لتقليل الورم.

❑ **كمون**: ويمكن استخدام مغلى الكمون المخلوط بزيت الزيتون، ويستعمل وهو ساخن على هيئة كمادات لتقليل الورم.

## سقوط (هبوط) الرحم والمثانة وقناة مجرى البول

الإصابة بعطب، مع التقدم فى السن يحدثان ويسببان أحيانًا هبوطًا فى المثانة والرحم وقناة مجرى البول، ولكن هبوط قناة مجرى البول نادر الوقوع، ولا يحدث إلا عندما تتقدم المرأة فى السن، ويسبب حرقان البول (مع العلم أن للحرقة فى البول أسبابًا عديدة أخرى). وإذا كان الهبوط كبيرًا.. فقد تبرز كتلة ماء، ولا ضرورة للعلاج.

## سقوط (هبوط) المثانة

**أما الحالة الأكثر شيوعًا فهى هبوط المثانة:**

فالمثانة تهبط على الجدار الأمامى للمهبل؛ مسببة بذلك نتوءًا قرب المدخل، تظنه حواء ورما. وهذه الكتلة اسمها (الفتق المثانى)، ومتى كانت الحالة خطيرة تشعر المرأة بالسقم، وتبادر مسرعة إلى الطبيب.

وعندما يتهدل الرحم.. فإن البول يخرج لأقل ضغط أو جهد، عطسة أو سعال يكفى. حتى المشى أو الجلوس قد يفرز البول، وهذه حالة مزعجة تحتم على المرأة وضع لبادة ممتصة مؤقتًا على الأقل.

أما الأعراض الأخرى للفتق فهى الشعور بالثقل أسفل البطن، أو الشعور بالضغط على جدار المهبل الخارجى، خاصة عند الوقوف. والمرأة العليلة تكون مشغولة دائمًا بحالتها المرضية. فتحاول

جاهـدة تفريـغ المثانة ولكنها عبثا تفعل، لأن جزءًا منها قد هبط خلف قناة مجرى البول التي تقوم بعملية تصريف البول.

وإذا تضخـم الجزء السـاقط من المثانة وثقل وزنه.. فإن ذلك يـؤدى إلى بروز الجدار المهبلى من الفتحة المهبلية.

وتأتي الولادة فى مقدمة أسباب هذه الحالة المرضية. فأثناء الولادة يكون المهبل أكبر بضع مرات من حجمه الطبيعي، وتتمدد الألياف المساعدة تبعًا لذلك، وهى ألياف المثانة والمستقيم وكذلك أربطة الرحـم، والـولادات الكثيرة المتعاقبة، والمخاض الطويل الصعـب، والأطفال كبار الحجم، كل هذا يسبب أو يسهم فى إحداث الهبوط خاصة إذا كانت الأنسجة المساعدة ضعيفة.

## سقوط (هبوط) الرحم والمثانة

يسـقط الرحم على المثانة ويجرها معه إلى المهبل، وهكذا.. فإن الرحم الساقط تصحبه دوما مثانة ساقطة، والنتيجة كتلتان ناتئتان فى المهبل.

### العلاج:

يتوقف علاج الحالات السـابقة على مداها وخطورتهـا، فالحالات الخفيفة منها لا تحتاج أى علاج، بينما تصحح الحالات الخطيرة عن طريق الجراحة.

أما بالنسبة للمثانة الهابطة هبوطا شديدا.. فإن العضو الهابط يعاد إلى مكانه ويخاط عبر المهبل، ويجرى فى الوقت نفسه تدعيم الجدار الخلفي للمهبل.

أما الرحم الهابط كثيرًا، فقد يستأصل أحيانًا ويستغنى عنه، ويخرجونه من المهبل[1]. ثم تصحح بعد ذلك جدران المهبل.

وأكثر النساء اللواتي يخضعن لمثل هذه العمليات قد اجتزن سن الحمل، ولكن القلة منهن ما زالت تحت تلك السن، لأن الحمل قد يُفسد أى عملية تصحيح تُجرى لهن، ولهذا يكون لزاما عليهن إما أن يؤجلن وقت الحمل كى يتم التصحيح نهائيا، وإما أن تكون الولادة بالشق البطنى (القيصرية).

### العلاج بالوصفات الطبيعية

❑ **بلوط:** يعالج سـقوط (هبوط) الرحم فى المرأة بحمامات مقعدية ساخنة (٣٠ درجة مئوية) لمدة عشر دقائق من مغلى لحاء (قشر) البلوط.

ويُعمـل مغلـى اللحاء بغلى مقدار (٤) ملاعق كبيرة فى لتر من الماء، لمدة ربع سـاعة ويسـتعمل ساخنا.

(١) تجرى عملية استئصال الرحم عن طريق المهبل فى هذه الحالة.

## ثم ماذا عن المحيض؟

قال تعالى: بسم الله الرحمن الرحيم ﴿وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ (٢٢٢)﴾ سورة البقرة الآية ٢٢٢.

وقال رسول الله ﷺ: «هذا شىء كتبه الله على بنات آدم» (حديث شريف أخرجه البخارى).

تبدأ دورة المحيض كل شهر بالنزف، وفى منتصفها يحدث التبويض، ويعقب ذلك انحلال فى غشاء الرحم فيفرز الدم من جديد.

وللدورة الشهرية مراحل أربع: ففى الأسبوع الأول الذى يعقب الحيض تنضج بويضة فى أحد المبيضين، وفى الأسبوع الثانى، وغالبا فى اليوم الحادى عشر والثانى عشر من الدورة الشهرية.. تنطلق البويضة من المبيض، دون أن تشعر بانطلاقها أغلب النساء، بينما يلاحظ بعضهن نُوبا خفيفة ترافق هذا الانطلاق تنتابهن فيما بين الحيضتين، وفى الأسبوع الثالث، تسير البويضة فى مسالك المرأة التناسلية (المبيض - قناتى فالوب - الرحم) لتلاقى مصيرها.

فإما أن تلقح فتعشش فى الرحم لتكون خلقا جديدًا وإما أن تذوى وتموت وتخرج كنفاية لا قيمة لها ويصحب خروجها سيلان دم الحيض.

لا بأس أن نذكر الدور الذى تلعبه الغدد الصم فى حدوث البلوغ عند الفتاة وظهور الدورة الشهرية، لأن هذا التذكير سبيل إلى فهم أثر الهرمونات حتى فى كمية الدم.

الدورة الشهرية العادية ٢٨ يومًا، وينقسم هذا الزمن الذى يعادل ثلاثة أسابيع ونصف الأسبوع إلى أربع فترات متتالية كما علمنا.

فى الفترة الأولى، التى تمتد من بداية العادة حتى اليوم الرابع عشر، والتى هى الفترة الفوليكولينية (أو الجرابية) ينطرح الغشاء المخاطى الذى يكسو الرحم، ذلك إنه تحت تأثير الهرمونات التى تفرزها الغدة النخامية - وهى غدة واقعة فى قاعدة الدماغ - يتشكل فى داخل المبيض جراب جديد، بسبيل النضج، دوره إنتاج عنصر هرمونى تناسلى هو: الفولليكولين. تحت تأثير هذا العنصر تتمدد الأوعية الدموية للغشاء المخاطى الرحمى الذى يتجدد سريعا بدوره. وأما الجدار المهبلى الداخلى فيتجدد شبابه هو أيضا، وآية هذا التجدد زيادة فى سمك طبقته السطحية.

فى اليوم الرابع عشر.. تأتى عادة الفترة الثانية من الدورة: التبويض.. ولكن موعد حدوثه الذى يوجب ظهور العادة التالية يمكن أن يكون متغيرًا؛ فالجراب يتمدد، تحت تأثير الهرمونات

النخامية دائما تدريجيا، وينفجر ليحرر البويضة التى تساق فى النفير (قناة فالوب) نحو الجوف الرحمى.

فى هذا الوقت.. تدخل الدورة الشهرية فى مرحلتها الثالثة التى يسيطر عليها النشاط الإفرازى للجسم الأصفر الذى يحل فى المبيض بعد جراب تَفَجَّرَ، وبدأ يفرز هرمونًا جديدًا هو البروجستيرون..

إن فعل الهرمون مضاعف، فهو يهيىء للحمل المحتمل بالاشتراك مع الجرابين، وهو يتيح أيضا للبويضة الملقحة أن تحيا وأن تغرس فى اليوم الخامس والعشرين من الدورة الشهرية.

أخيرًا إذا لم تخصب (لم تلقح) البويضة تأتى الفترة الرابعة والأخيرة، وهى العادة بمعنى الكلمة أى النزف. فى هذه الآونة يفقد الجسم الأصفر شكله، ويعانى الرحم تمددًا مهمًا فى أوعيته، ويحدث نزف غريزى (فسيولوجى) يدوم عدة أيام.

ويستمر سيلان الحيض العادى أياما ثلاثة قد تصل إلى الخمسة وهنا يتسع مجال الخلاف بين امرأة وأخرى وبين شهر وآخر بالنسبة للمرأة ذاتها، ويتوقف طول مدة الحيض على أعمال المرأة نفسها، فالإجهاد الشديد أثناء الطمث يزيد فى مقداره وفى حدته، والتعرض للبرد يقلل منهما.. إجمالا.. فالحيض قصير جدًا إذا استمر يوما أو يومين، ولكنه ثقيل وطويل إذا تجاوز الأسبوع. وإذا تكرر الحيض الطويل وجب إستشارة الطبيب.

يبدأ الحيض عادة بزيادة الإفرازات المخاطية ثم يصبح مدمما، ويكون لون الدم بعدها خفيفا ثم يصير قاتما. ويبلغ سيلان الدم أقصاه فى اليومين الأول والثانى، ثم يتناقص بالتدريج، وقد يحصل نزف يسير، أو تظهر بقع من الدم فى أى يوم من أيام الدورة. وتبدأ العادة الشهرية متى بلغت الفتاة الثانية عشرة من عمرها، أو فى غضون السنتين التاليتين، ويسمى أول ظهوره (بدء الطمث).

وهناك حالات شاذة، فقد يظهر الطمث فى سن مبكرة، فى الثامنة أو التاسعة مثلا. بل هناك ما يدل على ظهوره قبل بلوغ الفتاة سن الثامنة من عمرها.

إلا أنه فى حالة تأخره عن الرابعة عشرة.. فلابد من استشارة الطبيب، وهذا الخلل إن لم تعمل الفتاة على تلافيه بالوسائل الطبية خلال عشر السنين التالية.. فقد ينتج عن استمراره عاهة مستديمة. وهناك سبب آخر لتأخر العادة هو انسداد مدخل المهبل بغشاء البكارة غير المثقوب؛ مما يمنع الدفق الحيضى، وتتسبب عنه التهابات خطيرة، كما تتسبب عنه تغيرات مزمنة غير مرغوب فيها فى الرحم وقناتى فالوب.

والفتاة التى يكون غشاء بكارتها صحيحا (بمنفذ صغير طبيعى) تستعمل الفوط الصحية على أن تغير بضع مرات فى اليوم الواحد، خلال الدفق الحيضى، أما المرأة فكثيرًا ما تستعمل مصدرًا أو حشوة توضع فى قناة المهبل لامتصاص السائل، ومن المستحسن دائما غسل الأعضاء التناسلية الخارجية كل يوم خلال الدورة الشهرية.

ونصف النساء تقريبًا لا يصيبهن الحيض فى أثناء إرضاعهن طفلا، ومعدل الدورة الشهرية أربعة أسابيع (٢٨ يومًا)، إلا أن الزيادة أو النقصان أمر طبيعى فى السنتين الأوليَيْن، والمعروف أن الدورة تنظم نفسـها بنفسـها، وتبقى منتظمة فيما بعد. ومع ذلك فالمرأة التى اعتادت على دورة طولها ٢٦ يومًـا، قـد تتعرض لدورة مدتها (٣٤) أو (٣٢) يومًا. وقد تختلف المدة فى المرأة الواحدة بين شـهر وآخر، وهذه أمور لا تسـبب أى قلق. ويلعب العامل الوراثى دورًا كبيرًا فى ذلك فكثيرًا ما شـابهت الفتاة أمها فى طول الدورة وقصرها وفى غيابها أثناء الرضاع.

وخلافًا لاعتقاد الكثيرات.. فإن الدورة ليست عملية تنقية الجسم من الدم الفاسد والسموم، إنها فى الحقيقة عملية طبيعية لا تتطلب إلا النظافة ورعاية المبادئ الصحية. وهى تتطلب بطبيعة الحال التقليل من الجهد، وإن كانت الحركات الرياضية المعتدلة مفيدة ولازمة. كما أن السباحة أثناء العادة لا تضر كما ساد الاعتقاد من قبل.

ولكن من الطبيعى أن تتجنب المرأة الاحتكاك الجنسى، قبل الحيض وبعده، من جراء ما يصيبها من توتر، وكآبة وألم فى الصدر، وصداع، وزيادة وزن، وهذه الأعراض تكفى لكبت الرغبة الجنسية.

وليس من شك فى أن الحيض يثير بلبلة الصغيرة غير المستعدة له، فهى تذعر متى رأت النزف، وفى هذه الحالة.. لا يُستغرب ما تبديه الفتاة من اشمئزاز، وهى حالة قد تطول وتمتد وتشكل عقدة، وجدير بكل أم عاقلة أن تجعل ابنتها تتلافاها.

وعلى هذا الأساس.. ينبغى على كل أم أن تشرح لابنتها وظائفها وأمور الحيض فى وقت مبكر، وأن الطمث أمر طبيعى تشترك فيه جميع النساء، وعليها عدم الاستهزاء بها والاستخفاف بآلامها ثم بمداراتها. ويجب أن يقال لها بأن الحيض ليس بمرض وظهوره عندها معناه نضجها وازدهارها.

قـولى لها: لم تعودى يا فتاتى طفلة، فقد غدوت أنثى كاملة النُّضج، وعندما تتزوجين سـيكون لك أولاد، لأن الحيض جاءك، وهو دليل على تمكنك من إنجاب الأطفال فى المسـتقبل، وما الدم إلاعصير مدمى خلق لتغذية طفلك المقبل، ولو كنت مريضة حقا أو عقيمة ما جاءك الطمث أبدًا.

ومع هذا.. فيجب ألاَّ تُترك الفتاة وحدها تجتر آلامها، بل يجب أن تُمَد لها يد العون فتخفف من كربها، ولا تتركها فريسة الألم تنظر برعب إلى نهاية كل شهر،وأن تنصحها بتجنب كل ما شأنه إثارتها.

ونكـرر.. على الحائض أن تعنـى بصحتها ونظافتها أكثر من المعتاد فتعمل غسـولات خارجية للجهاز التناسـلى، ثم يرش مسـحوق التالك.. وكذلك فمن الضرورى استعمال مناشف نظيفة تبدل مرارًا فى كل يوم.. إن عدم تبديلها وترك الدم المتجمد عليها يلاصق الأعضاء التناسلية يسبب حكة فرجية والتهابا يتناول الناحية كلها كما سبق أن أشرنا.

فإن كانت الحائض فى سـعة من العيش.. فعليها أن تسـتعمل (الكوتكسـ)، وتتلف كل قطعة ملوثة، فلا تعود إلى استعمالها ثانية، وإلا فباستطاعتها غسل مناشفها المخصصة لهذا الغرض بالماء الفاتـر، الممـزوج بقليل من الملح، ثم كيه بالمكواه كى تموت الجراثيـم التى قد تمتلىء بها الثنايا.. ويفيد الملح فى إذابة بقع الدم الملوثة.

ولا تحتاج المرأة السليمة صحيحة الجسم إلى ملازمة الفراش فى زمن حيضها، ولكن عليها أن تتوقى الإجهاد فى اليومين الأولين، غير أن بعض الفتيات المتمدينات اللواتى يردن مجاراة الرجل فى أعماله لا يرفضن حفلة راقصة أو نزهة خلوية على البسكليت أوعلى الأقدام. إن هذا العناد منهن يكلفهن من صحتهن غالبًا؛ إذ لا يوجد أتلف لنضارة المرأة ولجمالها من إهمال العناية الصحية أثناء الانعتاقات الثلاثة: الحيض والإجهاض والولادة، والمرأة التى تعنى بجسدها أثناء الحيض، تحافظ على جمالها ورشاقتها ونضارة وجهها أكثر من غيرها.

## أسقام الحيض والعلاج بالوصفات الطبيعية

### آلام الحيض

**أعراضه وطرق الوقاية: انظر ما سبق.**

❑ **بابونج:** يستعمل - شربا - مستحلب أزهار البابونج المحلى بالسكر لمعالجة الآلام التشنجية داخل الجسم (المغص)، ومنها مغص الرحم فى دورة الحيض. ولهذا الغرض يُعمل المستحلب بنسبة نصف ملعقة من الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن وتركه لمدة (٥) دقائق ثم تصفيته وشربه ساخنًا، ويُشرب منه فنجان واحد إلى فنجانين فقط.

ويلاحظ أن زيادة كمية الأزهار (شاى قوى) أو الكمية المشروبة منه بأكثر مما ذكر تسبب القيء وألا يُشرب المستحلب إلا عند اللزوم فقط.

❑ **أنيسون (ينسون):** يؤخذ لإدرار الطمث (الحيض) ويستعمل الينسون مستحلبًا بنسبة ملعقة صغيرة من بذوره فى فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان، ويؤخذ فنجان واحد فى اليوم، أو مقدار ملعقتين فى اليوم من شراب الينسون، أو بضع مرات فى اليوم (٥ - ٧) مرات نقط من الصبغة فى الحليب أو الماء (يباع الشراب والصبغة فى الصيدليات).

❑ **كمون:** يستعمل مغلى الحبوب لتسكين آلام العادة الشهرية (الحيض) عند النساء، وذلك بشرب مقدار (١ - ٢) فنجان من المغلى، ويعمل المغلى بغلى مقدار (٣) جرامات من الحبوب فى فنجان من الماء.

❑ **جرجير:** الجرجير يدر الطمث (الحيض) ولذلك يستحسن ألاّ تأكله الحوامل. ويستعمل عصير الجرجير لهذا الغرض، ويؤخذ منه ملعقة كبيرة (١ - ٣) مرات فى اليوم مع الماء أو الحليب، ويعمل العصير بهرس النبته وعصرها بالطرق المعروفة.

ويجب التنبيه على الحوامل والمصابين بتضخم الغدة الدرقية أن يمتنعوا عن استعمال الجرجير، وأن الإفراط فى استعماله بأى شكل كان غير صحى، ويسبب اضطراب الهضم، وحرقانًا فى المثانة والبول.

❑ **كروياء (كراوية)**: يُدَلَّك جدار البطن بزيت البذور لتسكين آلام الدورة.

ويعمـــل الزيـــت من كمية من البذور مع ضعفها من زيت القطن أو الزيتون، وجزء معادل لهما من الكحول الأبيض، ثم يغلى المزيج إلى أن تتبخر منه كمية الكحول، ويدلك موضع الألم بهذا الزيت، ويغطى بضماد دافىء (صوفى).

❑ **خـــردل**: الحمامات القدميـــة الخردلية تدر الحيض المحتقن، ويعمل الحمّام بإضافة ماء فاتر إلى ملعقتين كبيرتين من مســحوق البذور (خردل أســود) لتصبح عجينة رخوة تذاب فى ماء الحمّام (نصف تنكة) الســاخن بدرجة (٣٧° م) ومدة الحمام (١٠) دقائق. وإذا شـعر المريض بحرقان شديد فى الجلد يُرفع حالا من الحمّام، ويُغسل جلده بالماء الساخن لإزالة الخردل عنه، ومفعول الخردل المطلوب هو تدفئة الجلد على ألاّ يصل إلى درجة الحرق وتكوين الفقاقيع.

❑ **بقدونـــس (مقدونـــس)**: يعالج مغص أســفل البطن (آلام الحيض) بشــرب فنجان واحد إلى فنجانين من مســتحلب البقدونس فى اليوم، ويعمل بالطرق المعروفة بنســبة ملعقة كبيرة من الأوراق والجذور المفرومة الغضة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان.

❑ **نعنـاع**: يعتبر مســتحلب النعناع من أنجع الأدوية لمعالجة آلام الحيض (مغص أســفل البطن)، ويعمل بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه (٢ – ٣) فناجين فى اليوم، ويمكن مزجها مع الحليب. ويلاحظ عدم شــرب مســتحلب النعناع فى الحميات وعند وجود استعداد للقىء، لأنه يثير القىء ويزيد فى جفاف الفم والشعور بالعطش.

❑ **الحبة الســوداء أو حبة البركة**: تســتعمل عدة نقط من زيت الحبة السوداء، أو مغلى الحبة السوداء شربًا لإدرار الطمث.

❑ **شاى مخلوط الأعشاب**: تؤخذ ملعقة شاى مليئة لحافتها من الأعشاب التالية: أزهار الزيزفون (التيليــو) والبردقــوش والزوفا، ويغمر الجميع فى كوب ماء ســاخن ثم يترك لينقع مدة (٥) دقائق. يُصفــى ويشــرب كوبان فى اليوم أحدهما فى الصباح والآخر فى المســاء، وذلــك قبل الموعد المتوقع للحيض بيومين.

❑ **مغلـــى العرعر**: مغلـــى العرعر له مفعول جيد، فهو بالإضافــة إلى تخفيف الألم مدر للبول، وبذلك فهو مفيد فى هذه الحالة، حيث إنه فى أوقات الحيض يحدث تجمع للسوائل فى الأنسجة (على سبيل المثال تورم القدمين أو اليدين).

تؤخذ ملعقة كبيرة مليئة لحافتها من حب العرعر المدقوق، ثم تُغمر فى كوب من الماء الســاخن. تغطى ويترك لينقع مدة (١٠) دقائق ثم يصفى، ويشرب كوب من مغلى العرعر بين وجبات الطعام وذلك بمعدل (٢ – ٣) مرات فى اليوم.

## اضطرابات الحيض

فـي حالة عدم انتظـام دورة الحيض أو تأخرها عن موعدها، تُسـتعمل إحدى الوصفات التالية والتى لها مفعول مفيد لذلك.

❑ **أرطماسيا**: Artemisia Vulgaris. «عُبيثران - بَعيثران - حبق الراعى».

يفيد المنقوع أو المغلى أو مسـحوق الأرطماسيا فى معالجة اضطراب الطمث (الحيض) عند النساء كعدم انتظامه أو ظهور آلام وتشنجات قبله أو فى أثنائه.

وتستعمل الأوراق والأزهار غالبًا لعمل المنقوع، وذلك بنقع مقدار ملعقة كبيرة منها فى فنجان كبير من الماء البارد لمدة (١٢) ساعة، وتصفيته بعد ذلك وشربه بجرعات صغيرة طيلة النهار.

أما الجذور.. فتسـتعمل كمسـحوق (ملعقة صغـيرة فى الماء أو الحليب أو غيرهما من السـوائل يوميًا)، أو تسـتعمل كمغْلىّ، وذلك بغلى مقـدار ملعقة صغيرة من الجذور فى فنجان كبير من الماء. ويمكن شـرب ثلاثة فناجين فى اليوم من هذا المغلى بعد تصفيته، على أن تؤخذ بجرعات متعددة طيلة اليوم.

❑ **إكليـل الجبل: (حصا البـان)**: Rosmarinus Officinalis: يسـتعمل مسـتحلب الأوراق المجفف لمعالجة اضطرابات الحيض وآلامه ويُعمل المستحلب بالطريقة المعروفة وبنسبة ملعقة صغيرة مـن الأوراق لـكل فنجان من الماء السـاخن بدرجة الغليان، ويشـرب منه فنجـان واحد مرتين فى اليوم.

❑ **رجل الأسـد (لوف السـباع)** Alchemilla Vulgaris: يستعمل مسـتحلب رجل الأسد فى معالجـة اضطرابـات الحيض كعدم انتظامه، وآلامه أو زيادة نزفـه، وذلك بإضافة ربع لتر من الماء السـاخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة كبيرة من العشبة الجافة، وشربه على جرعات متعددة فى اليوم.

❑ **بقدونـس**: تؤخـذ ملعقتا شـاى من البقدونس الطـازج والمفروم، ثم تُغمر فـى كوب من الماء السـاخن. ثم تُترك لتُنقع مدة (١٠) دقائق ثم تُصفى، ويُشـرب كوب من هذا المنقوع مرتين فى اليوم بين وجبات الطعام ويُستعمل هذا الدواء قبل بدء الحيض بثلاثة أيام.

❑ **مريمية**: تؤخذ ملعقة كبيرة من المريمية، ثم تُغمر فى كوب من الماء السـاخن، وتُترك لتُنقع مدة (٥ - ١٠) دقائق، وتُشرب بمعدل كوبين فى اليوم بين وجبات الطعام. يبدأ استعمال هذا الدواء قبل الموعد الطبيعى المتوقع للدورة الشهرية بعدة أيام.

**✱ ملحوظة هامة:**

اضطرابات الحيض التى تطول مدتها كثيرًا ينبغى عندها مراجعة الطبيب، والشىء المهم لتنظيم دورة الحيض وتخفيف متاعبها هو الإكثار من الحركة واستنشاق الهواء الطلق.

ويجب ألا ننســى أن آلام الحيض واضطراباته كثيرًا ما تكون ناتجة عن أسـباب نفسـية، وهنا ينبغى التعرف على الأسباب ومعالجتها.

ولمعالجة فرط نزف[1] (الحيض): يستخدم أيضًا:

❑ **البلوط**: يستعمل مغلى لحاء (قشر) البلوط لمعالجة زيادة نزيف الحيض الشهرى، ويعد المغلى من غلى ملعقة صغيرة من اللحاء (القشـر) المقطع إلى أجزاء صغيرة فى مقدار فنجان واحد من الماء، وتركه لمدة عشر دقائق قبل تصفيته وشربه ساخنًا. ومن الجائز تحلية مغلى الأوراق ومغلى القشور، بإضافة كمية من عسل النحل إليه لتحسين طعمه.

❑ **عليــق دغلى (هو العليق المعروق)**: يسـتعمل مغلـى الأوراق (١ - ٢) من ملعقة إلى ملعقتين كبيرتين (لكل فنجان من الماء لمعالجة زيادة نزيف الطمث (الحيض)، وذلك بشـرب مقدار (٣ -٤) فناجين من المغلى يوميًا).

عند الحيض القوى أو الحيض لمدة طويلة تستعمل إحدى الوصفات التالية:

❑ **كيس الراعى**: تؤخذ ١ - ٢ ملعقة شاى من عشبة كيس الراعى الجافة، ثم تـُغمر بكوب من الماء الساخن وتـُترك حتى تبرد وتُصفى، ويُشرب من هذا المنقوع مقدار (١ - ٢) كوب فى اليوم فى جرعات صغيرة (جرعة كل ساعة تقريبًا).

❑ **أخيليازات ألف ورقة**: تؤخذ ملعقة شاى من عشبة الأخيليازات الألف ورقة (أم ألف ورقة) الجافة ثم تُغمر فى كوب ماء سـاخن وتُترك لتُنقع مدة (١٠) دقائق. يُشـرب من هذا المنقوع مقدار كوبين فى اليوم فقط بين الوجبات.

**ملحوظة:**

يحظـر تنـاول المشـروبات الكحولية والقهوة عند اسـتعمال هـذا الدواء لأنه قد يـؤدى إلى آلام فى الرأس.

## اضطرابات سن المراهقة عند البنات

اضطرابات سـن المراهقة عند البنات تشمل: الرهافة - الكآبة - الخوف - الاندفاع - الخجل - الارتباك - الغضب). أما اضطرابات الحيض فتشـمل (المغص وعدم الانتظام) وتُستخدم الوصفات التالية لعلاج هذه الاضطرابات.

❑ **هيوفاريقون (دادى رومى - المنسية - عصبة القلب)** Hypericum Perforatum: يستعمل المسـتحلب لمعالجة اضطرابات سـن المراهقة العضوية والنفسـية واضطرابات الحيض (المغص وعدم

(١) زيادة كمية دم الحيض عن المعتاد.

الانتظام) ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة صغيرة من الأزهار لكل فنجان من الماء، ويشرب منه فنجانان في اليوم. ويمكن أيضًا استعمال الزيت من الداخل عوضًا عن المستحلب، ويؤخذ منه مقدار (٦ – ٨) نقاط على قطعة صغيرة من السكر ثلاث مرات في اليوم.

❑ **لاميون أبيض:** Lamium Album: يعتبر مستحلب اللاميون الأبيض دواءً نسائيًا لكثرة استعماله في الأمراض النسائية، فهو يقوى البنات في سن البلوغ (المراهقة) اللاتى يعانين فقر الدم وضعف البنية واضطراب الحيض، ويُعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقتين صغيرتين لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويُشرب منه (١ – ٢) فنجان في اليوم.

## الرحم المقلوب يمكن علاجه بالرياضة والبدائل الطبيعية

قلما تتعرض السيدات إلى هبوط الرحم، ولكنهن كثيرًا ما يتعرضن إلى الإصابة بانقلاب الرحم أو انعطافها، وهو يمثل (٥٪) من الأمراض النسائية، ويجب ألاَّ يعار هذا المرض أهمية شديدة، أوتنخلع له القلوب. لأنه لا يشكل خطرًا يستوجب التدخل الجراحي إلا إذا حال دون الحمل وكان سببًا في العقم، أو أدى إلى اضطرابات في الطمث، أو كان مانعًا مؤلمًا عند الجماع، أو سببًا لتعدد الاجهاضات وتكرارها. عندها تلجأ المصابة إلى الطبيب لإصلاح الخلل. والحقيقة أن أكثر من نصف العمليات الجراحية التي تجرى اليوم في أوربا لتصحيح ما يسمى بانقلاب الرحم ليس ضروريًا، هذا ما تقوله التقارير العلمية. والرحم كسائر أعضاء الأنثى في قدرتها على التحرك فهى تدفع إلى الأمام بتأثير ثقل رواسب الطعام، وإلى أسفل.. كما يحدث أثناء صعود الجبال والسعال، وحمل الأثقال، ولكن الرحم تعود إلى وضعها الطبيعي حالا بعد زوال السبب الضاغط.. وذلك بفضل لين الأربطة ومرونتها.

أما إذا تكرر حمل الأنثى دون فواصل زمنية كافية بين الطفل والآخر، أو أجهضت مرارًا، أو ولدت في حالات غير طبيعية.. فإن هذه الأربطة تفقد مرونتها فتغدو رخوة، ولا تتحمل ثقل الرحم التي تميل كلما مال عضو في جوارها، وكذلك.. فإن كتل البراز المتجمعة دائما نتيجة الإمساك، والأورام التي قد تنشأ في جوار الرحم قد تدفعها مسببة انقلابها أو انعطافها، وقد لا تشعر السيدة المصابة بأي عرض، أو تلجأ إلى الراحة بسبب آلامها المبرحة، إذ ليست هناك قاعدة عامة في هذه الحال.

أما الآلام فتكون في أسفل البطن، وقد تزداد بالوقوف والمشي وأثناء العادة الشهرية التي كثيرًا ما تكون طويلة، يرافق ذلك الإحساس بثقل في المهبل مع شعور بالشد، مع صداع أو شقيقة (صداع

نصفى)، وتعالج هذه الحالات طبيًا باستخدام أنواع من الحلقات المصنوعة من البلاستيك أو النايلون (Pessares)، توضع داخل فرج الأنثى لتعدل من انعطاف رحمها وتجعلها فى وضعها السليم.

ولكن من المعروف طبيًا بأن الأجسام الغريبة - مهما كان نوعها - التى توضع فى المهبل تحدث تقرحات فى جداره وفى جدار عنق الرحم، وتغدو عامل التهاب، ولا يجوز الركون إلى استعمال هذه الحلقات إلا فى حالات استثنائية خاصة وبصورة مؤقتة.

## سيدتى: العلاج فى متناول يديك ودون تدخل الطبيب:

يعالج انقلاب الرحم الأمامى (Anteroversion) بالراحة الطويلة فى السرير، مع وضع (مخدة) تحت حوض الأنثى وجذعها ليغدو مرتفعًا، وتُمنع السيدة المصابة من شد أحزمة الخصر، كى لا تدفع بأحشائها إلى أسفل بطنها وحوضها فتزيد من انعطاف الرحم أو انقلابه. بل توصى بوضع رباط، أو مشد يلف ردفيها، ويضغط أسفل بطنها ليرفع ما ترهّل منه، أو ما هبط فيه من الأحشاء.

أما المصابة بانقلاب الرحم الخلفى (Retroversion) فعليها أن تحاول النوم فى فراشها على بطنها (طبا)، وأن تتمدد فى فراشها على بطنها فى النهار، كلما وَجدت فرصة للراحة.

وتستجيب انعطافات الرحم وانقلاباته الخلفية إلى العلاج بالرياضة، وتمارس الرياضة الخاصة المصححة لأوضاع الرحم صباح كل يوم، عدا الأيام الحمر (الطمث)، فتنزع السيدة جميع ملابسها، ولاسيما ما يعوق حركات جسمها وتمدد أعضاءها، لتمارس وضع القوائم الأربع. وذلك بالوقوف على أخمص القدمين، ثم بانحناء الجذع إلى الأمام لتتكىء بيديها على الأرض، وبعد فترة قصيرة تنتقل من وضع القوائم الأربع إلى الوضع (الصدرى).. وفى هذا الوضع تغدو الركبتان متماستين مع البساط المفروش على الأرض، مع بقاء الفخذين عاموديين، والجسم مائلا منحنيا إلى الأمام وأسفل، بينما يلامس الصدر الأرض.. وتدوم هذه الرياضة مدة أربع إلى خمس دقائق تزداد يوما فيوما حتى تبلغ ١٠ - ١٥ دقيقة فى كل يوم. إن هذه الرياضة تصحح وضع الرحم بالتدريج، إذ تنحنى بتأثير ثقلها إلى الأمام بعد أن كانت مقلوبة للخلف.

وعلى السيدة المصابة بانقلابات الرحم وانعطافاتها مكافحة الإمساك بشرب الماء البارد صباحًا، وبالإكثار من الفواكه والخضراوات، وأن تمتنع تمامًا عن أخذ الأدوية المسهلة وخير المواد الملينة هو زيت الخروع.. ويمكن أيضًا استعمال الحقن الشرجية الممزوجة بالزيت أو الجلسرين.

وتمنع المصابة من ممارسة الأعمال الشاقة المجهدة، فلا تركب السيارة لمسافات بعيدة، ولا تركب الدراجة، ولا تمش طويلاً، ولا تصعد الجبال.. وعليها أن تلزم فراشها فى الأيام الحمر (الطمث)، وإذا مارست أعمالها فبهدوء، على أن تتخللها راحة، تجلس خلالها على الكرسى. وأن تحاول التبول فى كل ساعة لإفراغ المثانة مما قد يتجمع فيها من البول.

ويُنصح الأزواج بعدم اللجوء إلى العنف فى الأيام الأولى من الزواج، لأن أرحام زوجاتهن الفتيات سريعة التحول، وأربطتها مرنة رخوة تؤثر فيها الرضوض والشدة والصدمات.. يستوى فى ذلك الفتيات المتزوجات حديثا والسيدات اللواتى تعرضن للإجهاض المتكرر أو الولادة العسيرة.

وتعالج الإفرازات عديمة اللون المرافقة للانقلابات الرحمية بإجراء غسول يومى (دش مهبلى) بمستحلب البابونج طيلة أيام الأسبوع الذى يسبق الطمث، وأيام الأسبوع الذى يليه، على أن توقف هذه الغسولات فى الأيام الحمر، ولا بأس من استخدام تحاميل (لبوس مهبلى) من الجليسرين.. وتكون للرحم بمثابة الضماد.

ويعمل المستحلب للغسول بنسبة معلقة كبيرة من الأزهار، لكل لتر من الماء الساخن (ويستحسن ألا تصل حراراته إلى درجة الغليان)، ثم تصفيته بعد خمس دقائق للاستعمال.

## نزيف الرحم له علاج بالوصفات الطبيعية

❑ **بطباط (جنجر)**[1] Polygonum Aviculare: يُشرب المغلى لوقف نزيف الرحم الداخلى.
ويعمل المغلى بالطرق المعروفة، وبنسبة ملعقتين لكل فنجان من الماء، ويُشرب منه (٣) فناجين يوميا.

❑ **رجل الأسد (لوف السّباع)** Alchemilla Vulgaris: يستعمل مستحلب رجل الأسد لمعالجة النزيف الداخلى للرحم، وذلك بإضافة ربع لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة كبيرة من العشبة الجافة، وشربه على جرعات متعددة فى اليوم.

❑ **سانيكوله أوروبية** Sanicula Europaea: يشرب المستحلب لوقف النزيف الداخلى للرحم، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة وبنسبة (١ - ٢) ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه (٢ - ٣) فناجين يوميا بجرعات صغيرة.

❑ **قراص** Urtica: يؤكل الجزء الغض من عشبة القراص بمزجه مع خضراوات السلطة، أو يهرس ويعصر ويشرب عصيره (١٠٠ - ١٢٥ جراما)، وبعد فصل الربيع يستعمل مستحلب العشبة ما عدا جذورها، وذلك بنسبة ملعقتين صغيرتين من العشبة المفرومة (جذع، أوراق أزهار) لكل فنجان واحد من الماء، ويُشرب منه مقدار فنجانين فى اليوم.

❑ **كنباث الحقول (ذنب الخيل)** Equisetum Arvense: يشرب عصير الكنباث لإيقاف نزيف الرحم الداخلى، ولهذا الغرض يستعمل بمقدار ملعقة صغيرة كل ساعتين (٥ - ٦) ملاعق فى اليوم.

(١) نبات عشبى من فصيلة البطباطيات. ويُستعمل فى الطب القديم وتأكل الطير بذوره. ومكان النبتة فى الأرض الرملية، والعشبة سنوية يبلغ ارتفاعها ١٥٠ سم. ساقها كثير الفروع. تزهر بين شهرين حزيران وتشرين الأول أزهار بيضاء وردية. ويحتوى على المواد الفعالة وتشمل حوامض. ومواد دابغة وقابضة ومضادة للنزيف وأخرى مدرة للبول (التداوى بالأعشاب: د. أمين رويحة).

أو استعمال المسحوق منه (ملعقة صغيرة من المسحوق كل ساعتين)، أو شربه مغليا مركزًا يعمل من غلى مقدار (٥٠) جراما من العشبة فى كوب من الماء لمدة نصف ساعة، وتُشرب وهو بارد.

❑ **كيس الراعى** Capsella Bursa Pastoris: يستعمل المغلى لوقف النزيف الداخلى للرحم (تزايد الحيض، نزيف الأورام فى الرحم، النزيف فى سن اليأس)، ويعمل المغلى بنسبة نصف حفنة من العشبة الغضة أو ثلاث ملاعق صغيرة من العشبة المجففة لكل نصف لتر (كوبين) من الماء لشربه بعد التصفية بجرعات متعددة فى اليوم.

❑ **ناعمة مخزنية: مريمية، قويسة، قصعين** Salvia Officinalis: يعالج نزيف الرحم بتبخير داخل المهبل بدخان الأوراق المحروقة (الأوراق الناعمة الغضة).

❑ **هدال (دبق)** Viscum Album: يستعمل منقوع الهدال البارد لإيقاف نزيف الرحم، ويعمل بنسبة (١ - ٢) ملعقة صغيرة لكل (٣) فناجين من الماء البارد، ويصفى بعد (٦ - ٨) ساعات ويشرب باردًا (الفروع الحديثة مع أوراقها فى فصل الشتاء).

## المبيضان The Ovaries

غدتا الأنثى الجنسيتان.. المبيضان - يقعان فى أسفل البطن تحت قناتى فالوب، وعلى كلا الجانبين، شكلهما بيضاوى، وطول الواحد بوصتان تقريبا، لهما وظيفتان أساسيتان، فهما ينتجان خلايا البويضة، ويوفران الهرمونات. وتساعد الهرمونات على الاحتفاظ بخصائص الأنثى الجنسية الثانوية، وتنظيم دورة الحيض، ودعم الحمل.

أحد الهرمونات التى يفرزها المبيضان اسمه المودق (الاستروجين)، وهو مادة كيميائية مسئولة إلى حد كبير عن نمو وتطور خصائص الأنثى الجنسية فى سن البلوغ، وهى تقع ما بين (١١ - ١٤) سنة بين الفتيات، حيث تقوم الغدة النخامية[1] فى المخ بحفز المبيضين على إنتاج الاستروجينات (المودقات)[2] بكميات كافية يكبر من جرائها الثديان، ويعتدل قوام الفتاة ويمتلئ جسمها بطبقة دهنية تحت الجلد فتكسب الجسم استدارة مليحة، وامتلاء مرغوبا فيه خاليا من الحفر والنتوءات الواضحة المتعاقبة، التى لا ترتاح العين لرؤيتها. وتنضج الأعضاء التناسلية، فيتسع الحوض متخذًا شكلا مناسبا يتفق مع العمل الذى خصص له، ويكتمل نمو أعضاء التناسل الباطنة كالرحم والمبيض الذى يقوم بعملية التبويض السابقة للطمث.. وحجمه وقوامه وبنيانه وموضعه فى الفتاة البالغة.

(١) الفص الأمامى من الغدة Anterior Pituitary.

(٢) يوجد منها ثلاثة أنواع طبيعية: استراديول Oestradiol استريول Oestriol والأسترون Oestrone أى النزوين، ولذا يسمى هرمون النزوة أى هرمون الإثارة الجنسية.

ويظهر شـعر فـى منطقة (جبل الزهـرة) Mont de Venus نسـبة إلى فينوس إلهـة الحب عند الإغريق[1]، وكذلك فى الشـفرين الكبيرين والأبطين. وينعم الصوت فيتخذ صوت الأنثى المتميز بعد أن كان مصبوغا بصبغة الطفولة.

والغرض من كل هذه التغيرات فى الفتاة، اكتساب جمال المنظر، ورشاقة القوام، ونضارة الطلعة مما يتفق مع حُسن ونعومة وجمال الأنوثة.. ولا تكتفي هرمونات الأنوثة بكل هذه التغييرات ولكنها تشـكل أيضا نفسية الفتاة وشـخصيتها فتضيف إليها ذلك الخَفر المحبب، والحياء الجميل.. كما أنها تعطيها شيئا من الدلال.. وتجعل لها نصيبا وافرًا من الرِّقة والنعومة المطلوبة فى المرأة فى كل حال وآن.

كما أن الاسـتروجينات (الودقات) هى المسـئولة عن التغيرات التى تحدث فى الطبقة الداخلية للرحم وتؤدى إلى الحيض.

وثمـة هرمون آخر يفرزه المبيضان بالتعـاون اسمه (بروجسـترون) Progesterone وهو يُفرز طيلة الأسـبوع أثنـاء كل دورة، بكميات كبيرة بعد خـروج البويضة من المبيض، والبروجسـترون يحدث تغيرات فى داخل الرحم تجعله مستعدًا لاستقبال البويضة، التى تغرس نفسها فيه إن كانت مخصبة، والبروجسترون يساعد أيضا على جعل الحمل طبيعيا، لأنه يصون غشاء الرحم مما يوفر للجنين الغذاء الضرورى له، وكذلك يمنع توالى التبويض، فلا تغزو بويضات أخرى الرحم ليزاحم بعضها بعضا.

**نضوج خلية البويضة**: يتراوح عدد الأجربة (حويصلات جراف)[2]. بين (٥٠ – ٨٠) ألفا، ولكن أكثر هذه الحويصلات المبيضية والتى تحتوى على بويضات غير ناضجة تذوب وتضمحل، فلا تصل الطفلة إلى سن العاشرة حتى ينزل الرقم إلى (٢٠) ألفا، وفى سن البلوغ ينقص حتى يصل إلى (١٥) ألفا.. لا ينضج منها فى حياة الأنثى الجنسـية إلا عدد قليل، يتراوح بين (٣٠٠ – ٤٠٠)، أى ما يعادل بويضة واحدة فى الشهر لمدة ثلاثين سنة تقريبا. بيد أن ولادة التوأم تثبت أن قاعدة البويضة الواحدة فى الشـهر، قابلة لحالات اسـتثنائية. وبويضة الأنثى صغيرة جدًا على الرغم من أنها أكبر خلايا الجسـم قاطبة. ويكفـى لتقدير ذلك أن نذكر أننا لو وضعنا خمسـين ألف بويضة بعضها إلى جانب بعض، لما بلغت مساحتها جميعا مساحة طابع البريد.

**قناتا فالوب (النفيران – البوقان) Fallopian Tubes**: كلما نضجت بويضة وانفلتت من مبيضها تبغى الهرب، يتلقفها أنبوب فى حجم قلم الرصاص، وللمرأة أنبوبان، أيمن وأيسر، هما ساعدا الرحم واسـتطالتاه ويسـميان قناتى فالوب نسبة إلى مكتشـفها أو البوقين، طول كل منهما (١٠ – ١٥)سم،

(١) وقـد ارتبطـت الزهرة من قديم الزمان بالجنس.. فالزهرة (فينوس) هى إلهة الحب عند الأغريق.. وأخطر أمراض الزنا يدعى الزهرى نسـبة إلى الزهرة.. فالزهرة مرتبطة ارتباطا وثيقا بالعلاقات الجنسـية منذ قديم الزمان، والآن وبعد أن وصلت المركبات الفضائية إلى كوكب الزهرة، فقد تبددت صورتها الجميلة، ولم يبق إلا صخور كئود تتحطم عليها المركبات الفضائية.. وغاية ما يأمله العلماء أن تتمكن المركبات من إرسال صورها قبل أن تصطدم بتلك الصخور الجلمد الصُّم.

(٢) نسبة إلى مكتشفها.. (Graphian Follicle) وتحتوى كل حويصلة على بويضة واحدة.

يضيقان عند اتصالهما بالرحم، ويتدرجان فى التوسع تجاه المبيضين، والأنبوبان لا يتصلان بالمبيضين، إلا أن حافة الأنبوب السائبة جهة المبيض تشبه القمع أو صيوان الأذن، وهو مجهز بأهداب مهتزة تتلقف البويضة المنطلقة، ثم تدفعها إلى داخل قناة فالوب، وكل أنبوب منهما يتألف من طبقة خارجية صلبة، وطبقة عضلية، وغشاء مخاطى داخلى، وفى الجزء المخاطى هذا نتوء من الخلايا شبيهة الأهداب، يهتز كالعشبة فى مهب الريح ويوجه البويضة إلى الرحم. وتحتوى الخلايا المخاطية أيضا على عناصر كيميائية تذيب طبقة الخلايا الحاضنة بعد ساعات قليلة من التبويض التى تتلقفها الأهداب ثم تدفعها إلى داخل قناة فالوب، كما أن هذه الاهتزازات تهيج الحيوانات المنوية المغرمة بالسباحة ضد التيار، فالتيار الشعرى الهدبى هذا يساعد على جمع الخليتين التناسليتين، كأنه المأذون الشرعى الذى يقرب بين الجنسين ويبارك لقاءهما على سُنّة الله ورسوله.. وتحقيق إرادة الله تعالى فى تخليد النوع البشرى على الأرض، وبعد اندماج الخليتين، يوالى التيار الشعرى اهتزازاته الرتيبة دافعا بالبويضة الملقحة إلى الرحم، حيث تجد الدفء والغذاء والمكان الفسيح.

فإذا لم تخصب البويضة فى أنبوب فالوب خلال ٤٨ ساعة.. فإنها تذوى وتموت، أما إذا أخصبت فستواصل رحلتها إلى الرحم، وتستغرق الرحلة خمسة أو سبعة أيام، ثم تغرس نفسها فى غشاء الرحم وتستقر فيه.

## التهاب المبيض

يحصل عادة بسبب انتشار الجراثيم من التهاب فى المهبل أو الرحم إلى أحد النفيرين (قناتا فالوب) أو كليهما، وقد يمتد الالتهاب إلى المبيضين أو أحدهما ويؤدى إلى تشكيل خراج فيه، يصاحب هذا الالتهاب آلام شديدة فى أسفل البطن وحيدة أو ثنائية الجانب مع ارتفاع فى درجة الحرارة.. أما العلاج فيتم بالراحة المطلقة، ويجب أن يجرى تحت إشراف طبى وإلا انتهت الحالة بتخرب الغشاء المخاطى للنفيرين وانسدادهما بسبب الالتصاقات، ويعتبر هذا الانسداد من الأسباب الشائعة للعقم عند المرأة ويفيد استخدام الوصفة التالية.

❑ **رجل الأسد: لوف السباع** Alchemilla Vulgaris: تستعمل لمعالجة التهاب المبيض عند النساء بحمّام مقعدى من مغلى الأعشاب بمقادير متساوية (رجل الأسد - كنباث الحقول (ذنب الخيل) - وتبن الشوفان - ولحاء (قشر البلوط).

## آلام المبيض

هى أحد أعراض التهابات المبيض، ويفيد استخدام الوصفة التالية فى العلاج:

❑ **بابونج**: يستعمل مستحلب أزهار البابونج الساخن بدرجة (٣٧°م) لحقنه داخل الشرج (حقنة شرجية) لمعالجة آلام المبيض، ولهذا الغرض يُعمل مخففًا بنسبة ملعقة كبيرة من الأزهار لكل لتر من الماء الساخن ويُحقن ببطء.


الفصل الثالث

# مشـــكلات
# المـرأة والجنـس

إن الهرمونات الجنسية التى تجول فى الدم تكسب حامليها جاذبية لا تقاوم.. وتجعل كل مخلوق طُعما لشقه الآخر يتصيده. فالمرأة فى نظر الرجل رقيقة فتانة وجذابة ويجب حجزها، يجذبه إليها ذلك الجلد الغض، والشعر الطويل، والصدر الناهد، والصوت ذو الرنة الموسيقية، والشفتان المنفرجتان عن ابتسامات متلاحقة، واللسان الذى لا يفتأ يثرثر..

إنها صفات جذابة منحها الله للمرأة كى يجتذب بها الرجل.. فزادت هى من هذه الوسائل الطبيعية بوسائل أخرى مصطنعة كتنويع الملابس، وتزويقها وابتكار ضروب التزين والتجميل، وابتداع أساليب الدلال والإغراء، فضلا عن أساليب آداب الحديث والمجتمع.

أما الهرمون المذكر فيجعل الفتى أطول من الفتاة، عصبى المزاج غير مشحم، يتسم بالرجولة تشع وترسل ذكاء وإرادة وقوة. فالمرأة خيالية، لطيفة لينة بحركاتها وبقوامها، تملك وجها ملائكيا لطيفا باسمًا. وقلبا زاخرًا بالأحاسيس والمشاعر والعواطف.

**والصفة الجنسية الثانوية التى يمنحها الهرمون الجنسى:**

**التحريض التناسلى**: ما فائدة التفاحة الجميلة الفواحة إذا لم يكن فيمن يراها رغبةً فى أكلها؟ والإنسان الذى لايجول الهرمون الجنسى فى دمه وشرايينه لايشعر بالجوع الجنسى! إذ يثير هذا الهرمون حاسة الجوع الجنسى فى الدماغ.. ولكن آثار هذه الإثارة تختلف فى الرجل عنها فى المرأة.

فالمرأة مشحونة بالجاذبية الجنسية (سكس أبيل Sex Apple) حتى غدت حياتها الجنسية أساس كيانها، ولكنها تجهل هذا كله كما تجهل الشمس أثر إشعاعاتها، أما جسم الفتاة التى لم تدرك ولم تراهق، فيخلو من الشحنات المغنطة لخلوه من الهرمونات، وحياتها الجنسية عندها مبهمة، والمرأة إذا أحبت فبجماع قلبها. فهى وجدانية تميل إلى الحب، وتمثل الحنان الأنثوى.

## الصحة الجنسية بالوصفات والبدائل الطبيعية

❑ **بابونج**: خير الحقن المهبلية ما تعمل من منقوع «أزهار» البابونج، واستعمال البابونج منقوعا خير من استعماله مغليا. وطريقة تحضيره تكون بوضع حفنه أو حفنتين من البابونج فى لتر من الماء الفاتر ليترك ٢٤ ساعة، وتأثير الحقن البابونجية مسكنة ومهدئة، والبابونج معاكس بعمله لعمل

المحاليل الملحية، لذلك.. ننصح بأن تستعمله السيدات اللائى يشكين التهيجات الجنسية، وفرط الإحساس، واللواتى سافر أزواجهن أو طلقن، ليحافظن على هدوئهن الجنسى وعفتهن.

وإذا كانت الأنثى تشكو إفرازات مخاطية غزيرة فإننا ننصح لها بإضافة ملعقة كبيرة من الخل إلى لتر ماء للحقنة المهبلية، لإجراء حقن خفيفة، تأثيرها شبيه تماما بتأثير السوائل الحامضية الموجودة فى المهبل، وبذلك لا نعاكس عمل المهبل، بل نسايره وندعمه.. مقلدين فى هذا الطبيعة فى عملها الدفاعى.

❑**الشبّه**: تستعمل بعض النسوة «الشبّة» ولا ضرر منها إلا إذا تكرر استعمالها كثيرًا، ومن خواصها أنها مقبضة تنشف الغشاء المخاطى، وتضيق فتحة المهبل أكثر من أية مادة أخرى، ويدوم تأثيرها ساعة أو أكثر، لهذا تلجأ إليها النسوة اللواتى تشققت مهابلهن وتوسعت نتيجة تكرار الولادة، والحذر من إكثار كمية الشبة، إذ تكفى ملعقة صغيرة للتر ماء، فإذا زادت الكمية عن هذا الحد، يضيق المهبل كثيرًا، ويتعرض إلى حدوث سحجات وخدوش أثناء المقارفات التناسلية الجماع، ويُفقد المرأة رطوبة فرجها وبالتالى لذتها.

❑**الجوز**: إننا نرجح استعمال حقن مهبلية تُعمل من مغلى أوراق الجوز؛ إذ تقوم بتضييق الممر المهبلى، وتخليصه من إفرازاته دون أن تؤذى جدرانه (ثلاث ملاعق كبيرة من ورق الجوز فى لتر ماء، تغلى لمدة بضع دقائق، ثم يُرفع الوعاء ويترك مغطى لمدة (١٠) دقائق، ويغسل به فاترا).

❑**زهر الورد**: للحمّام والغسول المهبلى مستحلب الورق من زهر الورد، نصف قبضة من ورق الزهر فى لتر ماء.

❑**خبيزة برية**: للغسول والحمّام المقعدى، والحقن بالماء الفاتر بماء قدره لتر أغليت فيه قبضة من الخبيزة البرية وذلك للتخلص من الإفرازات المهبلية.. وجميع المواد المعقمة مضرة بالسائل المهبلى، ولا يجوز استعمالها إلا إذا اندحر أمام جحافل الجراثيم الغازية فاستولت على الناحية الجنسية، وآية ذلك الروائح النتنة المنتشرة من الفرج، وتلون السائل بلون أصفر ضارب إلى الخضرة.. عندها يجب استشارة الطبيب المتخصص فيختار المادة المعقمة الملائمة للسيدة.

### لطرد ما للشهوة من أشباح أثناء النوم:

يبددها **بذر الخس**: تغلى ملعقة صغيرة فى قدر فنجان من الماء يُشرب قبل الإخلاد للنوم، ويكرر طبعا لبضع ليال.

**لإثارة الشهوة الجنسية**: المهَيجات الجنسية هى عقاقير مثيرة للشبق، ومنذ القدم عرف الإنسان الكثير من الأعشاب التى تساعد الحبيب أو الزوج المتعب وتنشطه جنسيا، والتى توضع له مع الطعام أو تُعطى له على شكل نقاط لتقوية أو زيادة الرغبة الجنسية لديه. والأعشاب لا تصنع المعجزات، ولكن الشىء الأكيد هو أن الأعشاب التى سنذكرها لها على العموم قوة منشطة وتأثير

منعش، وليس هناك ضرر من تناولها على الإطلاق. لذلك يُنصح باستعمالها، وليس هناك ما يمنع من تجربتها.

ومن المعلوم أن العلم والأديان السماوية، ترى ضرورة مداعبة المرأة قبل مباشرتها لتهيئتها ومساعدتها على اللحاق بالرجل، الذى تبدأ أحاسيسه قبل المرأة، ويشحن جسمه بالتيار الكهربى الجنسى، بمجرد تفكيره فى المباشرة.

فإذا لم تُساعَد المرأة وتُثار أو يشحن جسمها بالتيار، تأخرت عن اللحاق به، وفاتها قطار اللذة.

وللتوافق الجنسى أثر كبير فى سعادة الزوجين ووقوع الحمل. ويذكر لنا التاريخ، أن الإمبراطورة «ماريا تريزا» استدعت الطبيب (فان سوتن) لاستشارته فى عقمها الباكر؛ فقال لها بعد الفحص: أرى أن أعضاء «البظر» يجب أن تهيّج بطريقة ممتعة لطيفة مدة طويلة قبل الجماع. وأنجبت امبراطورة ألمانيا بعد نصيحته هذه ستة عشر طفلا بعد أن كانت تشكو العقم!

❑ويفتح لك باب الخبرة والتجارب ذراعيه، ويشـمّر عن مساعدته لك، فها هى الجارة العجوز التى عاشت حياة مديدة، ملؤها السعادة والهناء والتوافق الجنسى مع زوجها الحبيب، تكشف عن مكنون سرها وتحكى عن ذكرياتها، فتخبرنا أنها كانت تضع لزوجها العائد من العمل مُتعبا وتوّاقا للنوم، ورق نعناع، وعصيفرة، وقرّة حارة فى السلطة المصنوعة من ورق الملفوف (كرنب)، وماء نُقع فيه الحمص، وبعد العشاء تحليه بالعسل (النحلى).. فيتعشى ويحلّى ويحاول النوم.. كيف ينام وبراكين ثورته الجنسية بدأت تشتعل؟

كانت تحكى قصصا، كل واحدة أغرب من سابقتها.

❑ إن **النعناع** مثير للشهوة الجنسية: ملعقة كبيرة من ورقه تُستحلب فى فنجان ماء، يُشرب منها واحد فى النهار وآخر فى المساء..

❑ أو غلى قبضة صغيرة من **ورق العصيفرة** وبراعم زهرها، أو من الحبّ فى لتر ماء، يمكن شرب ثلاثة من الفناجين فى اليوم.

❑ أو كأس واحد فى اليوم من **عصير القرة الحارة** المُنظفة جيدًا مع بعض عسل النحل.

❑ فروخ القمح (جنين القمح).

❑ **أكل الشوفان الأخضر** (إنه يثير الخيل حتى الجنون.. أو شرب الماء الذى يُغلى فيه: قبضة من العُشبة (حفنة) فى لتر ماء.

❑ **يانسون**: يؤخذ جرام (نصف ملعقة شاى) من مسحوق اليانسون، ثم يُغمر فى كوب من الماء المغلى، ويترك ليُنقع قليلا ثم يُصفّى ويُشرب منه كوب إلى كوبين يوميا. ويمكن أيضا تناول الكمية المذكورة من اليانسون سَفًا فتؤدى نفس الغرض.

❑ **كزبـــرة:** تؤخذ ملعقة شـــاى مـــن بذور الكزبرة ثم تُطحن أو تُســحق وتُغمر فى كوب من الماء المغلى، وتُترك لتُنقع مدة (١٠) دقائق. يُصفى ويُشرب كوب بعد الأكل ٣ مرات يوميا.

❑ **بهارات:** من البهارات المهيّجة للجنس والتى ينبغى للزوجين أن يحرصا على استعمالها فى المطبخ بكثرة، ويفضل تناول الأعشاب الطازجة بقدر الإمكان، ومن هذه الأعشاب: القرنفل، وزعتر الحمار (ويُسمى أيضا ندغ البساتين) - الزنجبيل - المريمية - الزعتر البرى (نمام) والقراص.

## مشكلات المرأة الجنسية

### الأسباب والوقاية والعلاج بالبـدائل الطبيعية

### (أ) زوجى ضعيف.. فماذا أفعل؟[1]

يعتـبر الضعف الجنســى (ضعف الانتصاب) من الأمـراض التى قد يعانى منهـا فى فترات ما - العديـد من الرجـال - وهى درجة من درجات العنـــة (Impeotence) وهى عدم مقدرة الرجل على ممارســة الجنس، ولها أشــكال عديدة، فقد تتضح بفقد الرغبة الجنســية، أو عدم القدرة على انتصاب القضيب، أو بالقذف الســريع للســائل المنوى، أو بعدم بلوغ النشوة وبالتالى انعدام القذف. إن ٩٥ - ٩٨٪ من أســباب الضعف الجنســى هى نفسية، وهذا ما يُلاحظ كثيرًا فى أول جماع بعد الزواج حيث يفقد الزوج قدرته على الانتصاب. ومن الأســباب النفســية الأخرى عدم انسجام الزوج مع زوجته لوجود رائحة جسدية كريهة مثلا.. أو نفور الزوج من الزوجة لأى سبب من الأسباب.

وتعتمد الســعادة الزوجية على التوافق بين الزوجــين والحب والعاطفة، والاحترام المتبادل، كما تؤثر الناحية الجنســية تأثيرًا غير مباشــر على الحياة الزوجية، وقد يكون التوافق الجنســى بين الزوجين مكملا للسعادة الزوجية.

وكثيرًا ما ينتاب الزوج بعض الضعف الجنســى، فتثير الشــكوك لدى الزوجة، ويؤدى بها إلى قلاقل نفســية ســيئة للغايــة، وقد تقع فى خطأ كبير إذا ما أظهرت ذلــك لزوجها أو أبدت له أى امتعاض، وبذلك تكون قد عقدت الأمور لأنها تكون قد جرحت كبرياءه وطعنته فى رجولته، ويؤدى هذا إلى أن تطول فترة الضعف الجنسى عند الزوج بدلا من علاجها.

وتؤثر العوامل النفسية تأثيرًا مباشرًا على الناحية الجنسية؛ مما يسبب الضعف الجنسى العارض عند الرجل، فالحياة بمشــاكلها الكثيرة تســبب التوتر العصبى الذى ينعكــس بالتالى على الناحية الجنســية، وقد يتناول الحبوب المهدئة للأعصاب، وإذا ما تمادى فى تعاطيها ســببت له الضعف الجنسى الذى يزول بزوال المؤثر.

---

(١) هناك أسباب عضوية تؤدى إلى الضعف الجنسى وهى كثيرة منها: أمراض الجملة العصبية المركزية كالتصلّب المتعدد. ومنها تصلب الشرايين والداء السكرى وإدمان الكحول والمخدرات. وأمراض الكبد وضمور الخصيتين. والشلل النصفى. وتعالج عندئذ بالتحرىّ عن السبب ومعالجته.

وإذا كان الزوج سليم الجسم قوى البنية وانتابه الضعف الجنسى نتيجة لنقص بعض الهرمونات الذكرية التى تظهر من التحاليل الطبية.. فعلاجه أيضا سهل وميسور وسيأتى ذكره..

وعلى أى الأحوال يجب على الزوجة ألا تظهر أى استياء من زوجها فى مثل هذه الحالات بل على العكس تظهر له الحنان والعطف؛ مما يؤدى إلى أن يعود الزوج إلى حالته الطبيعية بسرعة وهدوء.

**ولعلاج الضعف الجنسى عند هؤلاء الموهومين ما يلى:**

إلى جانب النصائح التى سبق تقديمها للزوجة لتعرف كيف تتصرف مع زوجها. يفيده جدًا أكل الفستق واللوز والثوم والبصل والبندق.. وأن يشرب من مستحلب النعناع.. أو مستحلب إكليل الجبل، أو الناعمة المخزنية أو الزعتر البرى الطويل: ويعمل بملعقة صغيرة من العشبة فى فنجان ماء، مع دعك السلسلة الفقارية؛ وخاصة المؤخرة (منطقة العجز)، بمستحلب النعناع والزعتر المذكور أو بفصوص الثوم (لا تزيد عن ثلاث أو أربع مرات فى اليوم).

**لإعادة الشهوة بعد يأس:**

يُنقع **الحمّص** فيؤكل، ويُشرب من الماء الذى نُقع فيه مع بعض العسل (النحل).

**ويعالج الضعف الجنسى عموما بالوصفات التالية:**

❑ **كرفس:** يعالج الضعف الجنسى بأكل رأسين فى اليوم من الكرفس النئ فى السلطة مثلا، ولعدة أشهر.

كما يعالج أيضا بغلى ملعقة صغيرة من حبّ اللفت أو حبّ الجزر فى قدر فنجان صغير من الماء فيصفّى ويُشرب مساء قبل النوم.

❑ **بلوط:** تغلى ملعقة صغيرة من لحاء (قشر) البلوط المقطع، والمسلوخ عن أغصان عمرها ما بين ثلاث سنوات إلى عشر سنوات، فى مقدار فنجان من الماء، ويُترك بعد الغلى لمدة عشر دقائق ثم يُصفى ويحلى بالعسل (النحل) ويُشرب.

❑ **بصل**: تغلى خمسون جراما من بذر البصل فى نصف لتر ماء، ويداوم على الغلى إلى أن يبقى ربع لتر من هذا الماء، فيصفى ويُشرب منه على مدى ثلاثة أيام كل يوم ثلثه على جرعات أثناء اليوم، يداوم على هذا الشراب لمدة نصف شهر حتى تتحسن حالته.

❑ **شاى مخلوط الأعشاب:** شاى (مستحلب) من خمسة جرامات من الثوم ومثلها من البصل وجرامين زعترًا طويلا، وجرامين من النعناع فى لتر ماء ويُشرب منه على جرعات أثناء النوم.

❑ **بقدونس:** ولمعالجة الضعف الجنسى، تغلى مائة جرام من أغصان البقدونس أو من حبّه أو جذوره فى لتر ماء، ويُشرب منه خلال النهار والسهرة، كما يشرب الماء الطبيعى.

❑ **للضعف الجنسى:** تؤخذ حبة سوداء مطحونة قدر ملعقة وتُضرب فى سبع بيضات بلدى يومًا بعد يوم ولمدة شهر تقريبا، ولسوف يجد الشيخ الهرم قوة ابن العشرين بمشيئة الله تعالى.

❑ **لزيادة القوة الجنسية:** يؤخذ ماء بصل (بدق ثلاث بصلات وعصرها جيدًا) ويخلط بمثله عسل نحل على نار هادئة يتم تقليبه حتى يتم التخلص نهائيا من رغوة العسل، يرفع من على النار

ويوضع فى برطمان زجاجى، ويؤخذ منه ملعقة بعد الغداء يوميا.. وإذا عجنت بالحبة السوداء وبذور الفجل فإنه يقوى جدا، وتؤكل كالمربى. وكذلك أكل البصل المشوى بالفستق.

❑**لتقوية القدرة الجنسية:** يؤخذ الثوم ويُهرس ثم يسوّى فى زيت زيتون على نار هادئة حتى العصر ثم يعبأ فى قارورة زجاجية صغيرة، وعند الحاجة يُدهن به جذر الاحليل مع (العانة) بمساج دائرى خفيف، ويترك لمدة ساعة ثم يغسل المكان بالماء العادى.

❑**للقوة والنشـاط:** يشـرب عصير البصل المخلوط بعصير الطماطم، وعليـه قليل من الملح، فإنه يقوّى ويجدد النشاط فى أى وقت.. ويُسلق البصل مع لحم الضآن، مع كوب قمح مستنبت يضرب سـويا فى الخلاط ويشـرب هذا المرق بعد الغداء بساعتين فإنه يمنحك القوة والنشاط. وكذلك تطحن بذور الفجل وتعجن فى عصير بصل وصقر ناعم ويؤكل بزيت الزيتون مع الجبن فهو مقوّ جدا.

❑**للقـوة والحيويـة:** يؤخذ كل يوم علـى الريق كوب كبير من حليب النـوق المذاب فيه فص أوفصين من الثوم المفروم، لمدة شـهر، ثم يتوقف لمدة شـهر ثم يعود إلى مثل ما كان عليه فإنه يبنى لصاحبه جسدًا فتيًا قويا.

❑**للقوة والحيوية والنشـاط:** لا تدع يوما يمر بك دون أن تتناول ملعقة من عسـل النحل على الريق، اعتبرها عادة يقول ابن سـينا (الشيخ الرئيس): إذا أردت أن تحتفظ بشبابك فاطعم عسلا.. كذلك فإن شرب مغلى ورق الجوز المحلى بالعسل يوميا يعتبر مقويا ومنشطا.

❑**للضعف العام:** تطحن الحبة السوداء قدر كوب مع مثلها حلبه، وقدر ملعقة صغيرة من العنبر المحلول، ويُخلط ذلك فى إناء به عسل كالمربى يوميا، وفى أى وقت تناوله بخبز قمح بلدى.

**لعلاج ارتخاء العضو الذكرى:**

● ينصح الطب العربى بطلى العضو بدهن البنفسج أو دهن الورد.

● أو يطلى أصل القضيب بمزيج قوامه بذر فجل منعّم مخلوط ببعض السليط (الزيت مثلا).

● أو يدلك العضو بالزيت المغلى فيه ثوم بعد أن يبرد.

● لا يجوز إهمال الرياضة، ومراقبة الكبد والقلب والكليتين، وينبغى الامتناع نهائيا عن التدخين والكحـول والقهوة.. مع الإقبال على البروتينـات (البيض، اللحوم، الأسماك..)، والأملاح المعدنية والفيتامينـات.. فى الفاكهة والخضراوات، وامتصاص العظـام المطبوخة.. وليكن على المائدة مكان للثوم والبصل والكرات والبقدونس والنعناع، والزعتر، والشمر، واللوز، والبندق والفستق، والصنوبر، وبعض الجوز، والعصافير، ولا تنسَ أبدًا عسل النحل، وعلى الأخص غذاء ملكات النحل..

● خميرة البيرة.

● كما يؤكل منقوع الحمص ومعه بصل.

● أما غذاء ملكات النحل فهو مفيد جدًا فى علاج الضعف الجنسى خصوصا عند الشيوخ.

أما المرأة فعليها أن تجرى حقنا مهبلية لمدة أيام بمستحلب قوامه جرامان من الناعمة المخزنية، وثمانية جرامات من الخبيزة البرية وأربعة جرامات من زهر البنفسج العطر فى لتر ماء.

وهناك أعشاب طبية أخرى تعالج الضعف الجنسى وقد سميت (افروديزياك نسبة إلى آلهة الحب عن اليونان أفروديت)، ومن هذه المواد: الهليون، البقدونس، الزنجبيل، والفانيلا، اليوهمبين (إفريقى) وقد استعمل الفينيقيون الزعفران كمقو للباءة، واعتبروه من توابل الحب، وكان يضاف إلى الفطائر التى تؤكل تكريما «لعشتروت».

## اليوجا تعالج الضعف الجنسى

ويعالج هذا الضعف بالتدليك العام للجسم، ثم الاهتمام بتدليك الظهر، وبخاصة الجزء الأسفل من العمود الفقرى وطرق الاليتين بحد اليد، وتدليك ما حول الجهاز التناسلى، ثم الاهتمام بحمامات البخار، والإكثار من الأطعمة البحرية، أو الخضروات التى تحتوى على الحديد والفوسفور، مع الإكثار من التنفس العميق واستخدام تمرينات اليوجا، وهى تمرينات سهلة بسيطة يقول عنها المتخصصون فى هذا الفن إنها تنشط الأعضاء التناسلية وتحافظ على الرجولة وقد ثبتت فعالية هذه التمرينات فى شفاء الضعف الجنسى مع الزمن، كما أنها توفر تدليكا طبيعيا للأعضاء الجنسية الداخلية، وتنظم الدورة الدموية بالمنطقة، مما يزيل احتقاناتها والتهاباتها، ويقلل انفعالاتها تجاه المؤثرات الجنسية فيجنبها سرعة القذف. كما يحسن تناول الوصفة التالية:

| صنف | جرام | صنف | جرام |
|---|---|---|---|
| دار فلفل | ٢,٥ | جنزبيل مطحون | ٥ |
| جوز الطيب | ٣,٧٥ | مستكه تركى | ٥ |
| عرق جناح | ٢,٥ | قرفه لف | ٥ |
| زعفران | ٥ | سنبل | ٥ |
| بذر كرفس | ٢٥ | أنجره سودانى | ١٠ |
| بذر خله | ٢٥ | عاقر قرح | ١٠,٢٥ |
| بذر جزر | ٢٥ | تين فيل | ٢,٥ |
| بذر فجل | ٢٥ | قرنفل | ٢,٥ |
| لسان عصفور | ٥ | كبابه صينى | ٢,٥ |

– تطحن هذه البذور ناعما بعد نقاوتها جيدًا من الشوائب.

– يغلى مقدار كيلو عسل نحل وتنزع رغوته.

– تذاب فيه هذه البذور على النار مدة لا تزيد عن عشر دقائق ثم يعبأ فى برطمان، ويؤخذ منه مقدار ملعقة شاى على الريق، وأخرى فى المساء يوميا لمدة أسبوعين أو ثلاثة مع أداء التمرينات يوميا.. ويمكن إعادة العلاج حسب الحاجة.

# التمرينات

## التمرين الأول (انظر ملزمة الألوان)

صباحًا:

١ – بعـد تفريـغ الأمعاء فى الصباح قم بعمل تمرين (ماهـا باندا مودرا) وذلك بأن تجلس القرفصاء (جلسـة الجناينى) بحيث يكون كعب القدم اليسـرى ملاصقًا للجسم أسفل الخصيتين. وكعب القدم اليمنى ملاصقًا للجسـم عند العانة فوق العضو التناسـلى مباشـرة، مـكان فتحة مجرى البول تقريبًا.

٢ – خذ شـهيقا بطيئا وأثناء ذلك اضغط القضيب الجنسـى، وذلك بعصر العانة إراديا للداخل مع رفع عضلة البروستاتا لأعلى بحيث تشعر بحركة الغدد الجنسية لأعلى ببطء.

٣ – استرخ مع اخراج الزفير ببطء.

٤ – كرر هذا الضغط والاسترخاء نحو ١٠ مرات.

٥ – غير وضع الأكعاب بالتبادل وكرر ١٠ مرات أخرى.

## التمرين الثانى

### ماها بدها مودرا Moha Bedhn Mudra

١ – اجلس القرفصاء (جلسـة الجناينى) واخرج الهواء من صدرك فى زفير كامل حتى تشـعر بأن معدتك فارغة تماما:

٢ – اجذب فتحة الشرج لأعلى مع ضغط العصب الجنسى من العانة أسفل البطن للداخل ببطء مع العصر لمدة خمس ثوان.

٣ – استرخ مع الشهيق العميق.

٤ – كرر التمرين ١٥ مرة.

٥ – يحسن عمل التمرين وأنت جالس فى البانيو فى ماء ساخن.

## التمرين الثالث

### (موتابندما مودرا) Mutabandha Mudra

١ – هـذا التمرين لتنبيه المركز الجنسـى (مولادهار شـاكرا) Mooladhar Shakra وذلك بتقوية البروستاتا وغدة كوبرز الكائنة فى جوانب المثانة.

٢ – اجلس القرفصاء، أو فى ماء دافىء أو ساخن.

٣ – أثناء الشـهيق اجذب العصب الشرجى وذلك بجذب العضلة فيما بين الشرج والغدد الجنسية، مع جذب العانة أسفل المثانة للداخل.

٤ – استرخ مع الزفير.

لاحظ أن هذه العضلة تستعمل فى نهاية التبول بشكل غير إرادى.

٥ – كــرر ١٠ مــرات صباحًــا، وأخرى مســاء، لاحظ أن يكــون الضغط بحنان حتــى لا تصاب بالإمساك.

## التمرين الرابع

### (شاكتى شالانى مودرا) Shaktlcoalani Mudra

١ – اجلس القرفصاء جلسة الجنايني.

٢ – خذ شهيقا بطيئًا، وأثناء ذلك اجذب العصب الجنسي والعصب الشرجى لأعلى وذلك بجذب العضلة الشــرجية والعضلة الحاملة للغدد الجنســية للداخل بقدر ما يمكنك، وستشعر فى هذه الحالة بأن هذه المنطقة منجذبة مع أسفل المثانة نحو الظهر، احتفظ بهذا الوضع ١٥ ثانية مع حفظ الهواء فى صدرك.

٣ – فرغ الهواء ببطه واسترخ.

٤ – كرر التمرين من عشر إلى عشرين مرة.

٥ – كرر التمرين مرة صباحا ومرة مساء.

## التمرين الخامس

١ – اجلس فى جلسة اللوتس بحيث يكون كعب قدمك اليمنى أسفل منطقة البروستاتا.

٢ – خذ شــهيقاً بطيئا مع جذب عضلة الشــرج والعصب الجنسى حتى تشعر بالعضلة فوق الكعب واستمر فى الجذب بضع ثوان ثم استرخ مع تفريغ الصدر فى زفير معتدل.

٣ – كرر حتى خمس مرات.

٤ – غير وضع الكعب إلى الأيسر وكرّر خمس مرات.

## التمرين السادس

١ – نم على ظهرك فوق أرض الغرفة واسترخ قليلا.

٢ – خذ عشر تنفسات عميقة هادئة وبطيئة.

٣ – اضغط عضلة الإلية اليمنى ضغطاً لينا مســتمراً حتى تشــعر بالضغط فى منطقة البروســتاتا ثم استرخ.

٤ – اضغط عضلة الإلية اليسرى كما سبق شرحه ثم استرخ.

٥ – كرر لكل جهة سبع مرات، ثم استرخ.

٦ – قم بعمل عشر تنفسات عميقة واسترح.

## التمرين السابع

١ - نم على ظهرك كما في الوضع السابق.

٢ - خذ عشر تنفسات كما سبق

٣ - اضغط عضلتي الإلية مع بعضهما ضغطاً خفيفاً وسـريعا لمدة عشـر ضغطات إلى عشـرين ضغطة ثم استرخ.

٤ - قم بعمل عشـر تنفسـات عميقة وأنت في نفس الوضع. وستشـعر بالنشاط فور انتهائك من هذا التدريب.

## تدليك يوجي

إذا شـعرت بتكاسـل جنسـي أو ضعف في قدرة الانتصاب لسـبب أو لآخر فقم بعمل الوصفة الآتية:

أحضر مقدار ملعقة كبيرة من بذور الخيار، واسـحقها سحقاً تاما حتى تصبح كالبودرة، ثم صب عليها مقدار ملعقة من زيت الزيتون، واتركها بعض الوقت حتى تختلط تماما.

خـذ قدراً من هذا الخليط ودلّك الجهاز التناسـلي وما حوله من غـدد وعضلات بين الفخذين، تدليكا جيداً حتى تسرى الدماء في المنطقة. ويحسن عمل ذلك قبل النوم في المساء حتى لا تتعرض لتيارات الهواء استمر بضع ليالٍ حتى تشعر بالحيوية والنشاط.

### ظهراً:

مارس تمرين شـاكتي شـالاني مـودرا Saktichalani Modra وتمرين ماهابدها مـودرا، إما واقفا وإمّا جالسا في البانيو في ماء ساخن.

### في المساء:

التنفس العميق أثناء السير، ثم تمرينات ساهاج برانا ياما رقم (ج) وتمرين مولا بندها وسعا بندها مودرا. وتمرين ماتسـيازانا (fish paee)، وتمرين ساربنجازانا (shoulder standing)، وتمرين شاكتي شـالاني مـودرا وأنت قائم في وضع انقلاب على الأكتاف وتمريـن ماهديدها مودرا وأنت في حالة انقلاب على الرأس، إن أمكنك ذلك.

خذ حماما ساخنا ومارس تمرينات المودرا وأنت جالس في الماء الساخن.

قَوِّ رئتيك بالتنفس العميق كل يوم.

خذ حمامات شمس مرة أو أكثر في الأسـبوع. ولا تعرض البروسـتاتا للبرد أو الرطوبة ما أمكنك ذلك، فلا تجلس (بالمايوه) وهو مبلل فترة طويلة حتى يجف عليك.

لا تكثر من الجماع، أو الهياج الجنسى، ونظم رغبتك الجنسية كلما اشتقت إليها، وابتعد عن الإمساك.

**الطعام:**

تخـــير من الطعام ما قل ودل، أى بالكيف وليس بالكميـــة. أكثر من الفواكه والخضروات الغنية بفيتامين E ومجموعـــة B.cotnplex كالخس والقواقع والأصداف البحرية والاســـتاكوزا والجمبرى، والبطـــارخ، ولحوم ترســـة البحر وبيضها، والمشـــويات مـــن اللحوم ولاحظ الاعتـــدال حتى لا تضر صحتك.

قلل من القهوة والشاى، واستبدل بهما النعناع، ومغلى زهرة البابونج، والحلبة، وحبة البركة، والشمر.

أكثر من تناول البصل مع السلاطة الخضراء، أو اشرب عصير البصل بمقدار فنجان قهوة صباحا ومساء حسب ظروفك، ابتلع فصوصا من الثوم مهشمة أو مخروطة على الريق.

هذه التمرينات تعيد الشـــباب إلى المنطقة الجنســـية والبروســـتاتا وغدتى كوبـــرز وغدد بارثولون Barttholin's glands وغيرها من الغدد المنشـــطة للجنس والحيوية. وهى تحفظ الجســـم فى حيوية دائمـــة وتمنع إراقة المنى فى الأحلام، وتعالج ســـرعة الإنزال وضعـــف الانتصاب وفقدان الحيوية، وتمنع السيلان الأبيض عند النساء، وتصحح وضع الرحم.

وقد عالجت اليوجا بهذه التمرينات ما عجز عن علاجه الدواء الطبى فى التنشـــيط الجنســـى، وليس أمامك إلا أن تتدرب وسترى ما يذهلك فى نفس الأسبوع.

## (ب) سرعة القذف: الوقاية والعلاج الطبيعى

فلســـفة العلاج تقوم على حقيقة علمية معروفة وهى أن الضغط لمدة (٥) ثوان على جزء معين من القضيب يمنع الرجل من القذف...

وهنا يجب أن نذكر الفوائد الآتية لهذا التمرين:

١ - بهـــذه الطريقة يبدأ الجهاز العصبى الانعكاســـى فى الرجل، فـــى التحكم الأولى فى عملية القذف لتنشط هذه الإرادة تدريجيا.

٢ - تزداد ثقة الرجل فى نفسه لأن الانتصاب تزيد مدته، فضلا عن تلافى سرعة القذف.

باســـتخدام هذه الطريقة فى مستشفى ماستر وجونسون (masters&johnson) أمكن علاج أكثر من خمس وتســـعين فى المائة من الحالات (٢٣٤ حالة مصابين بســـرعة القذف أمكن علاجهم فى الفترة ما بين ١٩٧١ - ١٩٧٧) تماثلوا جميعا للشفاء من مجموع ٢٤٦ حالة ترددوا على هذا المستشفى.

## (جـ) لتقوية وعلاج مشاكل البروستاتا[1]

وهذه الوصفات تفيد غالبا فى علاج الضعف الجنسى المصاحب لمشاكل البروستاتا (الالتهاب المتضخم.. ألخ)

١ - ينقع البصل بعد تقطيعه فى خل التفاح لمدة ثلاثة أيام ثم يُشرب منه فنجان على الريق يوميا لمدة عشرة أيام.

٢ - يؤخذ يوميا غذاء الملكات (يفضل طازجا) قدر (٢,٥ جم) على ملعقتى عسل مع عمل حمام للمكان بماء دافىء فيه عسل مساء، ولمدة شهر.

٣ - يدهن أسفل الظهر والخصيتين بدهان الحبة السوداء، مع تدليك دائرى، وتؤخذ ملعقة حبة سوداء ناعمة ملعقة صغيرة من المُرّة على نصف كوب عسل محلول فى ماء دافىء يومياً.

## (د) انعدام أو قلة الرغبة الجنسية[2] عند المرأة أو البرود الجنسى

(لا ترتموا على نسائكم كالبهائم بل اجعلوا بينكم وبينهن رسولا.. القُبلة) (حديث شريف)

بادىء ذى بدء.. لابد أن نقر أنه لا علاقة جنسية بدون حُب، ولابد أن يكون هناك قدر كاف من المشاعر بين الزوجين. وعلى الزوج أن يدرك أنه لابد أن يتوفر بينه وبين الزوجة قدر من الحب، فإذا ما توفر هذا القدر مهما صغر.. فعليه أن يتعلم فنون الحب، وأول هذه الفنون درس جليل يقول: إن حاسة اللمس هى أقوى الحواس إثارة للمرأة، وإن المداعبة واستثارة غرائز الزوجة عن طريق هذه الحاسة ضرورة لازمة أشد ما تكون للمرأة قبل الجماع.

### البرود الجنسى عند المرأة له علاج بالوصفات والبدائل الطبيعية

**يصف (موريس ميسيغى) علاجًا لهذا العجز والبرود الجنسى:**

❑ الشرب صباحا ومساء لمدة شهر ونصف الشهر من مستحلب قوامه ثلاث ملاعق صغيرة من الزعتر البرى الطويل (المسمى بعشبة الحب والسعادة)، وملعقة صغيرة من إكليل الجبل ومثلها من

(١) البروستاتا (الموثة): هى غدة تحيط بالاحليل كالحلقة فى جزئه القريب من المثانة: تتألف من ٥٠ فصا وهى تفرز سائلا قلوى التفاعل وظيفته تنشيط النطف (الحيوانات المنوية) الآتية من الخصية والتى كانت فى حالة خمول شديد بسبب الوسط الحمضى الذى كانت تعيش فيه.. وتشمل مشاكل البروستاتا الالتهابات بالجراثيم التى تصل إليها عن طريق الاحليل أو الدم، أو بضخها. ويحدث ذلك فى الشيوخ عادة. فيشكو المريض من الشعور الدائم بالحاجة للتبول ويكون تدفق البول ضعيفا ويصاحب ذلك ضعف جنسى لدى المريض.

(٢) قسم العلماء دورة الاستجابة الجنسية عند المرأة إلى اربع مراحل. الأولى: مرحلة الاستثارة وهى المرحلة التى تمثل الاستجابة للمثيرات الجنسية. الثانية: مرحلة الذروة: وهى مرحلة الوصول إلى أقصى حد من الإثارة والتوتر الجنسى. الثالثة: وفيها تشعر المرأة بانفراج مفاجىء فى التوتر الجنسى الذى تراكم خلال المرحلتين السابقتين يصاحب ذلك شعور بالإشباع والرضا وحسن الحال. الرابعة: مرحلة الانصراف: وفيها يعود الجسم إلى الحالة الطبيعية تدريجيا.

النعنــاع، وكذلك من عشـبة رعى الحمام فى لتر ماء، يُشــرب منه فنجانــان فى اليوم. ثم بعد هذه المدة، يُشرب من مستحلب الزعتر الطويل المذكور وحده مدة ثلاثة أيام، ويعمل بنسبة ثلاث ملاعق صغيرة فى كوب ماء يُشرب فى المساء.

❑ كما يفرك أسفل السلسلة الفقارية بالثوم المسحوق.

❑ وللبرود الجنســى أيضا هذا المســتحلب الــذى قوامه نصف ملعقة صغيرة مــن الزعتر البرى الطويــل، ومثلــه من الحبــق، وكذلك من إكليل الجبل، ومثله من الينســون، وكذلــك من الناعمة المخزنية (القصعين) فى لتر ماء، تشرب منه فى المساء.

## أهمية الجنس فى حياتنا

نظرا لأن العادات الصحية تتكون منذ الصغر.. لذا يجب أن نُعَوِّدَ الطفل على اكتســاب عادات جنسية صحية سليمة فى طفولته.. ومن ثم فى شبابه إلى شيخوخته.

وقــد ثبــت للمتتبعين والعلماء أن الانتصاب يهب الطفل الصغير لذة تماثل اللذة التى يشــعر بها الكبير عند مداعبته أعضاءه التناســلية، ولكنها لذة مبهمة تجلب الانتباه فتجعله يفكر فى أعضائه التناسلية، وفى استجلاء وظائفها، وقد يعجب القراء لهذا الرأى إذا خانتهم الذاكرة فلا يتذكرون فى ماضيهم البعيد أو السحيق لذات مؤثرة فى حياتهم، ولكن المعروف أن ذكريات الطفولة لا تعمِّر..

❑ لذا.. يجب التنبيه على الأطفال بضرورة التبول حالا بعد الاستيقاظ من النوم لتخليصهم من شر الانتصــاب وعواقبه، وضرورة إفراغ المثانة قبل النوم؛ للتخفيف من أثر امتلائها ليلا؛ والذى يؤدى إلى الانتصاب تلقائيا نتيجة تمدد جذورها، وضغط الأعضاء المجاورة لها بسبب كبر حجمها.

❑ يجــب منع الأطفال من ممارســة جميع الألعاب التى يصاحبها احتكاك الأعضاء الجنســية والاهتــزازات الرتيبة؛ فيُمنع الطفل الكبــير والطفلة والمراهق والمراهقة من ركوب الدراجات والخيل وتســلق الســارية.. لأن هذه الحركات الاهتزازية الإيقاعية تسبب الانتصاب، وتشحن الجسم بتيار عصبى كهربائى شديد التوتر، وتدفع بالطفل إلى ممارسة العادة السرية أو إلى إشباع نزواته ورغباته بطرق ملتوية.

❑ كمــا يجب منــع الأطفال من وضع أيديهم فــى جيوب ســراويلهم (البنطلونات)، فى حالة الذكور، ولتكن لهم جيوب مغلقة فى السراويل وكبيرة ومفتحة فى «الجاكيتات»، وفى حالة الإناث يكتفــى بعمل جيــوب مغلقة فى «الجاكيتات» فقط، فذلك يضمن بــأن يبعد اليد عن مداعبة العضو وإثارته.

❑ ويجــب كذلك على الآبــاء والمربين الذين يودون أن يحفظوا أطفالهــم ويصونوهم من التدهور فى مهاوى الشهوات، أن ينصحوهم بهجر جميع المواد الغذائية المثيرة للشهوات ومنها: الكرفس،

الهليون، البقدونس، الزنجبيل، الفانيليا، اليوهمبين (إفريقى).. وكذلك الزعفران.. وأن يمنعوهم من تناول البيض ومن الإكثار من اللحوم، وتُعطى لهم الليمونادة الباردة ومنقوع حشيشة الهر (الغالايان) والبرومور؛ شريطة المثابرة على استعماله دون انقطاع، وإلا.. فإنه يغدو غير مؤثر أو فعال.

❑ يُنصح الشباب من الجنسين المصابون بكثرة الاحتلامات الليلية، باتباع نظام غذائى ينأى بهم عن الإثارة الجنسية بالإقلاع عن أكل البيض واللحوم، وبالإكثار من الفواكة والخضراوات، وهذا ما يبعث على نشاط الأمعاء ويخفف عن كاهل الجسم كثيرًا من السموم.

❑ توجيه الشباب للاندماج فى شتى نواحى الأنشطة الجسدية والألعاب الرياضية وارتياد الريف لتنمية قواهم البدنية وتنشيط قدراتهم العقلية، بحيث يتم تغيير مجرى الحياة النفسى للشباب، إلى وجهة أقل شهوانية وجنسية.

❑ يُنصح الشباب من الجنسين بالابتعاد عن الأفكار الملوثة وقراءة الكتب التى كتبت وطبعت؛ لتثير الشهوات، والنظر إلى اللوحات المغرية والصور العارية والتردد على المسَارح والمراقص، فكل هذا يعجل من احتقان الأعضاء التناسلية ومن ثم تنعكس على قشرة المخ، فتتظاهر أحلام ليلية متكررة، توهن الشخص وتضعف كيانه.

❑ ونوصى الشباب من الجنسين الذين يتعرضون إلى توالى الاحتلامات بكثرة، بأن يمارسوا الحمام الموضعى الجنسى بالماء البارد، بأن يصبوا الماء البارد يوميا على أعضائهم التناسلية ليخففوا من توترها واحتقانها، ومن الخير أن يسرعوا بإجراء عملية الختان؛ لأن الإفرازات فى هذه الحالة تجعل صاحبها سريع الحساسية معرضا للتهيجات، ثم عليهم أن يقتصدوا فى عشائهم وليقتصروا فيه على الفواكه واللبن والخبز وبعض المغليات المفيدة.. فالعشاء الدسم يزيد فى التوتر، بينما تسبغ الفواكه واللبن على آكلها السكون والطمأنينة فيدخل حظيرة النوم هادئاً لا تقلقه الأحلام. ويجب أن يمتنعوا عن شرب الشاى والقهوة والكحول والتدخين.

❑ وننصحهم باستعمال مغلى الزيزفون والبابونج بدلا من الشاى والقهوة ويحضر البابونج بإضافة نصف ملعقة من الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن وتركه لمدة (٥) دقائق، ثم تصفيته، ويشرب على جرعات باردة طيلة اليوم.

ويحضر الزيزفون بنسبة ملعقة صغيرة من الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويشرب باردًا ومحلى بالعسل أو السكر النبات (٢ - ٣) فناجين فى اليوم.

إن هذه المغليات ثنائية الأثر.. فهى لحرارتها تجمع الدماء وتحشدها حول المعدة؛ لتخفيف الضغط عن الحوض والأعضاء الجنسية فيسهل الهضم، وهى مهدئة بما تحويه من مواد وزيوت طيارة، تستعمل فى الطب كمسكنة للآلام العصبية ومهدئة.

❑ ويحرص الشباب ألا يناموا على وجوههم كى لا يدغدغوا[1] أعضاءهم بالاحتكاك فى الفراش، وألا يناموا على ظهورهم كى لا يثيروا مراكز أعصابهم الجنسية فى القطن، سواء عن طريق احتكاك القطـن بالفراش أو عن طريق انضغاط الأعضاء التناسـلية المجاورة للمثانـة المليئة بالبول، وليفرغوا السبيلين قبل النوم للتخلص من البول والغائط.

❑ تعالج الغلمة ونشاط الخصيتين الزائد عند الذكور أيضا بالابتعاد عن مواطن الإثارة، وبالإقلال من شـرب المنبهـات، ومن تناول اللحوم والأسمـاك والبيض، ثم يُعطى المصـاب مركبات البروم، وخلاصات «حشيشة الدينار Houblon».

❑ توجيه الشباب للمشاركة الفعالة فى تنمية المجتمع، بالتدريب المتوالى المستمر[2] على مختلف الحرف والفنون وإظهار المهارات والقدرات، وتفتح الطاقات والمواهب أثناء فترات دراستهم النظرية الطويلة.

❑ أن تعنى الحكومات بأمور الشباب فتسن لهم القوانين. وتشارك المؤسسات والهيئات المختلفة فى الدولة أولياء الأمور لتيسير سُبل الزواج للشباب الذين هم فى سن الزواج وهم من الذكور فى سن (٢٥ – ٣٥ سـنة) والفتيات فى سـن (٢٠ – ٣٥ سنة)، حتى لا نتركهم عُرضة للتردى فى مهاوى الرذيلة أو التطرف، وحتى لا يصابوا بالضمور والضعف الجنسـى والشيخوخة المبكرة نتيجة الكبت الجنسى المستديم.

❑ التثقيف الجنسـى السـليم؛ فالفتاة صنو الفتى لا فرق بينهما، وسنشرح ذلك بالتفصيل، فقد تبـين للعلمـاء أن جهاز الجنين التناسـلى، يكون فى بادئ الأمر بسـيطا وموحدا، ويصعب تفريق الجنسين بواسطته، إذ هو مؤلف من ثلاث علامات:

١ – الشق التناسلى فى الوسط.

٢ – الثنيات التناسلية التى تثقب طرفى ذلك الشق.

٣ – النتوء أو البروز العضوى الذى نجده فى الطرف العلوى للشـق، حيث تلتقى الثنيات.. ثم يتطور الوضع بتطور نمو الجنين، فإذا سوّى الله الجنين ذكرا، أغلق الشق التناسلى وأخذ النتوء فى النمو والتضخم مكونا القضيب. أما إذا سـوّى الله الجنين أنثى.. فإن الشق التناسلى يبقى مفتوحا، ويتحدد نمو النتوء محتفظا بحجم خاص مكونا «البظر».

وعند دراسـة تطور الجهاز التناسـلى فى الجنين وجد العلماء أن الأرومة التناسـلية واحدة عند الجنسـين، ومؤلفة من الشـق التناسلى فى الوسط الذى يغلق عند الذكر؛ ليبقى مكانه خط بارز يدل

(١) دغدغ: تحرك وانفعل (المعجم الوسيط).

(٢) على هيئة برامج تدريبية بنظام الدورات.

علـى مكان الالتحام. فبينما يبقى هذا الشــق مفتوحا عند الأنثى مكونـا فوهة المهبل، ويكبر النتوء ويتضخم ليكون القضيب عند الذكر، فى حين يبقى صغيرًا متواريا عند الأنثى مكونا البظر، وأخيرًا «الثنيتـين» اللتين تكبران وتتضخمان لتكوِّن «الشـفرين» عند الأنثـى، و «الصفن» الذى يلتف حول الخصيتين عند الرجل.

إن إيضاح هذه الحقائق الجنسية للشباب ضرورى جدًا خاصة للفتيات والنساء لننزع من نفوسهن (مركب النقص) الذى غرسـته فيهن التربية الناقصـة، والجهل بالأمور الطبية الصحيحة، وبأنهن دون الرجال مرتبة فى الخلق ! !

## حلول أخرى لمشكلة الجنس:

ومن الحلول التى وجدت طريقها إلى أرض الواقع لمشكلة الجنس.. اختار البعض طريق العفة أو الزهد، والعفة من الوجهة الأخلاقية تسمو بالإنسان إلى تطلعات عليا تشغله عن أمور جسده، بينما يغدو الفاسـق عبد نزواته وشهواته، فيسير إلى الهاوية مسوقا بغرائزه البهيمية. ولكن العفة إذا طال زمنهـا.. فقدت الغدد (الخصى والمبايض) قوتها، واختفت الصفات الجنسـية الثانوية عند الرجل والمرأة على السـواء، فتغيب عن العفيف مظاهر الرجولة لتحل محلها صفات الخصّى رويدا رويدًا، ويقل نشاط العفيف وإبداعه ليحل محلهما اليأس والخور وضعف العزيمة.

## التبتل والتصوف والعبادة:

هذا الطريق يفيد المرء نفسـيا وجسميا، والدين وحده قادر بما يهبه للإنسان من إيمان وقوة إرادة وعزيمة، أن يسمو به عن دنس الدنيا ورجسها، ويساعد المعذبين الذين يكتوون بنار الشهوة؛ فيخفف مـن آلامهم، ويأخذ بأيديهم إلى طريق النجاة. وقلما يخطئ أو ينسـاق وراء غرائزه من جعل الله له رقيبا وحسيبا فى كل لحظة وثانية، ومن يستهل يومه بالصلاة والدعاء، فكأنه يرتفع بأجنحته عن حضيض الدنيا ليحلق فى ملكوت السماء.. وقد نصحتنا الأديان على اختلافها باتباع طريق الدين، كسبيل وحيد للخلاص من عذاب الشهوة وآلامها.. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة[1] فليتزوج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء»[2].

وجاء فى رسـالة القديس بولس الأولى: «إن مشـيئة الله أن تقدسوا أنفسكم بأن تمتنعوا عن الزنا فيعـرف كل واحـد منكم أن يحفظ إناءه فى القداسـة (الطهارة والعفاف) والكرامـة ولا ينقاد لتيار الشـهوة كالوثنيين الذين لا يعرفون الله» ويقول بعض العلماء إن التدين والتصوف والعبادة هو خير العلاجات لكبت الشهوة المتأججة.

(١) الأصل فى الباءة المنزل، ثم قيل لعقد التزويج باءة، لأن من تزوج بامرأة بوأها منزلا أى أعد لها.

(٢) وجأ الفحل: دق عروق خصيته بين حجرين ولم يخرجهما، أو رضهما حتى تنتفخا فيكون شبيها بالخصاء، وتذهب عنه شهوة الجماع. (المعجم الوسيط).

ولكـن استجابة الناس دائما للدين مشكوك فيها؛ فليس باستطاعة النـاس جميعا التصوف والتبتل والعبادة، ولا يمكن لجميع البشر أن يغدو شيوخا ورهبانا وقساوسة.. ولو أمكن هداية الناس أجمعين.. فإن ذلك سيكون إلى حين. وعلى هذا.. يرى بعض العلماء أن طريق التصوف والتبتل والعبادة لا يكفى لإيجاد حل للمشكلة الجنسية؛ لأن سلطانه مقصور على من تفتح قلبه للدين، وعصمه الله بهديته، وليس البشر جميعا كذلك. قال تعالى:

﴿إِنَّكَ لَا تَهْدِي مَنْ أَحْبَبْتَ وَلَٰكِنَّ اللَّهَ يَهْدِي مَن يَشَاءُ ۚ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ ۝٥٦﴾ (1)

وقد منع الرسول صلى الله عليه وسلم التصوف فى الجنس؛ حين قال «لا رهبانية فى الإسلام».

**العادة السرية:**

وهى الطريقة التى يتبعها الشباب والشابات فى مختلف أنحاء العالم، وعلى مر الأيام، منذ العصور الخوالى إلى يومنا هذا، وهو حل اضطرارى، يلجأ إليه كل محروم ومحرومة، حتى الحيوانات شوهدت تلحس أعضاءها التناسلية لتنال نصيبها من اللذة، ولتسكت نداء جوعها الجنسى، عندما فُصلت الذكور عن الإناث فى حدائق الحيوانات.

والعادة السرية - إن لم يُفرط فيها المرء - ربما تخفف من التوتر الجنسى العالى، وتفرغ الشحنات الكهربية المتراكمة إلى حد ما، فتحرر الفكر والجسم قليلا من أعباء الجنس وأثقاله، ولكنها لا تؤمن الغاية التى أوجدت من أجلها اللذة، ولهذا.. فإنها لا تشيع السرور فى النفوس الحائرة، ولا تُدخل الهدوء والطمأنينة إلى قلوب الشباب المضطرب والشابات القلقات.. وهناك حقيقة خطيرة، وهى أن الاستمناء المتكرر يسبب نوعا من الاكتئاب والإرهاق والدوار والغثيان، بالإضافة إلى تأثيره فى القوة الجنسية واحتقان الجهازين التناسلى والبولى(2).

**ممارسة الجنس عن طريق العلاقات الجنسية غير المشروعة:**

**الزنا:** إن الاتصال الجنسى غير المشروع - أى الزنا - له عواقبه الوخيمة وأضراره البالغة، فبالإضافة إلى نشر الفساد فى المجتمع، واختلاط الأنساب وضعف النسل، فإن مباشرة الزنا تؤدى إلى الإصابة بالأمراض الجنسية المختلفة، وأهمها الزهرى والسيلان بأعراضهما ومضاعفاتهما الخطيرة والمعروفة، وهناك أمراض تناسلية أخرى يسببها الاتصال الجنسى غير المشروع مثل السنط التناسلى - وعلاجه بالغ الصعوبة - والقمل والإصابة بالفطريات المختلفة وحديثا الإيدز قال تعالى:

﴿وَلَا تَقْرَبُوا الزِّنَىٰ ۖ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا ۝٣٢﴾ (3)

(1) سورة القصص: آية ٥٦.

(2) Oiiven, G.F.I -1974.

(3) سورة الإسراء: آية ٣٢.

**الشـذوذ الجنسـى:** الوطء فى الدبر: فى الواقع أن الطب والدين ينهيان عن هذا العمل، الذى يضر بالمرأة ضررًا بالغا حيث يفوِّت عليها حقها عند زوجها فى النكاح والاستمتاع الذى لا يحققه وطؤهـا فـى دبرها، وأيضا فإن الدُبر لم يتهيأ لهذا العمـل ولم يُخلق له، وإنما الذى هيأه الله تعالى لهذا هو الفرج، فالجانحون إلى الدبر خارجون عن حكمة الله وتشريعاته.

سُئل قتادة عن الذى يأتى امرأة فى دبرها قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم «تلك اللوطية الصغـرى». قال مجاهد: سـألت ابن عباس عن قوله تعالى: ﴿ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ ﴾، فقال: تأتيها من حيث أمرت أن تعتزلها؛ أى فى الفرج فقط. وقال على بن طلحة: يقول فى الفرج ولا تعده إلى غيره.

والـوطء فـى الدبـر يضـر بالرجل أيضـا: ذلـك أن للفرج عضلات قـادرة علـى عصر قضيب الرجل المنتصب وبذلك يتم الإنزال الكامل للمنى، فإذا لم يتم الإنزال الكامل، كما يحدث عندما يطأ الرجل زوجته فى دبرها، فإنه يحدث احتقان شديد فى غدة البروستاتا والأعضاء التناسلية الأخرى مما يسبب آلاما شديدة فى منطقة العجان والخصيتين، ناهيك عن سرعة القذف، وضعف الانتصاب الذى يسـببه الاحتقان المزمن. أضف إلى هذا أن اسـتقبال الرجل للدبر بوجهه، ثم ملامسـته يوجد النفرة والتباغض الشـديدين، والتقاطع بين الزوج وزوجتـه، علاوة على أنه يُذهب بالحياء جملة، الذى هو حياة القلوب، فإذا فقد القلب الحياء استحسن القبيح واستقبح الحسن.

**الجنسـية المثلية** Homosexuality: الجنسـية المثلية هى إقامة علاقات جنسـية بين اثنين من نفس النوع، أى من الذكور (اللواط) أو اثنين من النسـاء (السـحاق)، ولا يقتصر الضرر الذى يسببه اللواط على نقل الأمراض التناسـلية والجنسـية، ولكن ثبت أن هناك علاقة وطيدة بين اللواط وبين الإصابة بالتهاب الكبد الوبائى، وقد أثبتت الدراسـات أن نسـبة الفيروس (ب) فى اللواطين تزيد عنها فى الآخرين (عن طريق الحقن ونقل الدم) بمقدار خمسـة وعشـرين مرة[1]. ويصاب اللواطون – وبخاصة السـلبى منهم – بأورام خبيثة فى الأعضاء التناسلية لا سيما سرطان المستقيم[2]. كما أن التعرض المتكرر للسـائل المنوى عن طريق اللواط لدى هؤلاء الأشـخاص المعروفين بإباحيتهم وتعدد أقرانهم يؤدى إلى إضعاف المناعة والإصابة بمرض الإيدز Aids، ويصل الفيروس المسبب للمرض عن طريق تمزق بطانة المسـتقيم Rectal Mucosa، حيث يتعرض هؤلاء الأشخاص لزيادة العبء المناعى Immune Overload Theory، نتيجة لإصابتهم بالأمراض السـرية المسـببة للعوامل المعدية للمرض ومنها الزهرى والسـيلان، وهذه وغيرها من الأمراض تؤدى إلى تنبيه وتنشيط الجهاز المناعى بشكل مستمر، وينتهى المطاف إلى إرهاقه ونفاد طاقته، ومن ثم استسلامه لمرض الإيدز ولهذا.. فقد اعتبره

(١) Wilcox. R. -١٩٨٢ لا تتجاوز نسبة الإصابة عن طريق الحقن ونقل الدم عن ٢.٠٪.

(٢) King. A.-١٩٧٥.

البعض في الغرب عقوبة إلهية، حلت عليهم نتيجة لإباحيتهم، فهم قد أعلنوا حربا على قوانين الله وطبيعة الكون بخروجهم عن نطاق المألوف، والآن بدأ القوى القهار فى الانتقام منهم.

وعلى هذا فشل نظام الزنا والبغاء.. كما أن السحاق واللواط انحراف عن جادة الصواب.

وبما أن جميع الحلول السالفة لا تخلو من العيوب والمثالب، وأن التجارب أثبتت بأن نظام الأسرة القائم على الزواج خير من كل نظام آخر.. فلم يبق أمامنا لحل المشكلة إلا الرجوع إلى نظام الزواج.

**الزواج المبكر هو الحل الأمثل مع قلة العيال**[١]:

إن الزواج فى سن مبكرة يحصّن أفراد الجيل، ويحفظ عليهم صحتهم وعقولهم، يقول الدكتور (هافلبرج)، مدير مستشفى الأمراض العقلية بنيويورك: إن عدد الذين يدخلون المستشفيات العقلية نسبتهم عادة أربعة من غير المتزوجين إلى واحد من المتزوجين.

وتدل الإحصائيات التى قام بها (برتلون) على أن حوادث الانتحار بين غير المتزوجين أكثر منها بين المتزوجين، وأن المتزوجين يتصفون عادة بالاتزان العقلى والخلقى، وحياتهم هادئة، لا يشوبها الشذوذ والسوداوية[٢] اللذان يتصف بهما عدد غير قليل من غير المتزوجين، كما أن النساء المتزوجات مع ما يعانينه من متاعب الولادة والأمومة ومشاكل الحياة الزوجية والمنزل غالبا ما يعمرن أطول من زميلاتهن اللواتى يقضين حياتهن عانسات[٣].

«فالزوجة ملاذ الزوج يأوى إليه بعد جهاده اليومى فى سبيل تحصيل لقمة العيش، ويركن إلى مؤانسته بعد كده وجهده وسعيه ودأبه.. يُلقى فى نهاية مطافه بمتاعبه إلى هذا الملاذ.. إلى زوجته التى ينبغى أن تتلقاه فرحة مرحة، طلقة الوجه، ضاحكة الأسارير.. فيجد منها آنئذ أذنا صاغية، وقلبا حانيا، وحديثا عن الحب والمودة والطهارة، فيسكن القلب عن الحرام، وتسكن الجوارح عن التردى فى حمأة الرذيلة والانزلاق فى مهاوى الخطيئة[٤].

يرى المتخصصون أن الزواج المتأخر لا يأتى بالسعادة المنشودة، ومن ثم.. فقد قامت بلاد سيام بمحاولة طريفة لتزويج فتياتها، لا بأس من سردها: فحين توشك الفتاة فى سيام أن تصبح عانسًا،

(١) قالت العرب: قلة العيال أحد اليسارين، يسار الدنيا والآخرة، ولا مانع من استشارة طبيب متخصص؛ لتحديد وسيلة مناسبة لتنظيم النسل.

(٢) أحد المحاور الأربعة (انطوائى - انبساطى - عصابى - سوداوى) كما قال العالم النفسى ايزنك (H.Eyseneck) الذين يلتف حولهما مجال الطاقة الجنسية وهى من العوامل التربوية والنفسية فى تكوين العصاب، والحالة الجنسية تعنى الحالة الزوجية - العنوسة والعزوبية، والطلاق والترمل والعقم وما تسببه من قلق على المستقبل، والعصاب neurosis حالة مرضية نفسية تعنى الانفعالات العاطفية التى تنجم عن الصراع بين التوترات الداخلية الموجودة فى شخصية تعانى من الضعف وبين محيط ضاغط بصورة غير اعتيادية مما يؤدى إلى نشوء أعراض مرضية تحدد من فاعلية الفرد النفسية والبدنية بصورة ظاهرة وتجعله أقل سعادة من الآخرين (تعريف المدرسة الإنجليزية - الأمريكية).

(٣) من كتاب نحن المعمرون.

(٤) الإسلام والحياة الجنسية لمحمود بن الشريف.

وتيأس من خطبة شباب بلدها، تعلّق على صدرها إشارة تدل على أنها مازالت عَزَبًا، وهكذا تصبح فــى عُهدة الملك، ممــا يترتب عليه أمر تزويجها، فإذا لم يجد بغيته بين أفراد الشــعب وبطانته، أرســل إلى الســجن مناديا يقول: فى عهدة الملك فتاة تريد الزواج فمن قبل أن يتزوجها أطلق الملك ســراحه. أما العــرب فكانت طريقتهم أجمل وأطرف.. فمن حديث عائشــة رضــى الله عنها أنها شَوفت[1] جارية فطافت بها وقالت: لعلنا نتصيّد بها بعض فتيان قريش.

وهناك عائقان يحولان دون تهافت العائلات على تزويج أولادهم وبناتهم فى سن مبكرة: الأول: العائق المادى، والثانى: الخوف من إنجاب الأطفال قبل أن تســتقر بالشــابين الدار، وقبل أن يتبوَّأ الرجــل مركزه الاجتماعى ليســتطيع القيام بأعبائه الزوجية، حيــث يفضل الآباء تزويج بناتهم من ذوى الدخل الثابت، من الشباب، أو ممن لهم مراكز مستقرة.

ومن المعروف أن الفتاة لا تصل إلى مرحلة النضج النفسى قبل سن العشرين.. فإذا تم الزواج قبل هذا العمر نكون قد وضعنا الفتاة فى موقف غير مناسب، فهى فى حالة نفسية لا تسمح لها بتحمل مســئولية تربيــة طفل وإعداده للحياة. أما من الناحية الجســمانية.. فإنه مــن المعروف أن الجهاز التناســلى للمرأة لا يكتمل نموه إلا بعد مرور فترة تتراوح بين ثلاث وخمس ســنوات على الأقل بعد سن البلوغ.

معنى ذلك.. أن الجهاز التناسلى للفتاة لا يكتمل نموه إلا فى حدود سن التاسعة عشرة.

لهــذا نَنْصحُ أولياء الأمــور.. بمراقبة أولادهم وبناتهم، منذ أن يدخلوا ســن المراهقة، أى عندما يبلغون الثالثة عشرة تقريبًا، فيدفع الفتى أو الفتاة فى غمرة الحياة العامة، ويساعد على تقوية إرادته بعدم الاســتجابة إلى نداءات الجنس، ويُصرف عن التفكير فيه، بتعليمه الفنون كالرســم والموسيقى التــى ترهف إحساســه وتنمى ذوقه، ويجبر على الانتســاب إلى النوادى الرياضيــة، ليُعنى بتنمية جسده، وتتدخل الدولة لدى إدارة النوادى لخفض قيمة الاشتراك للشباب ولا مانع أن يكون رمزيا، وتجب العناية بالشــباب فكريا وتنمية عقله بتزويده بالعلم والمعرفة، وبتقوية إرادته عن طريق خلق أهداف يســعى إلى تحقيقها، كجمع الطوابع، أو تتبع المباريات، وتشــكيل جمعيات ونواد، تقوم برحلات منظمة، يتمرس فيها المرء على أعمال الإدارة والاستقلال وهو لما يزل بعدُ فى سن الدراسة. فإذا شارف الفتى الخامسة والعشرين من عمره، تُنتقى له زوجة ويؤخذ رأيه فيها، ويُصارح بما يُهيأ له، من ذوات العشرين ربيعا.. ولن يجد الوالد فى تزويج فتاه أو فتاته خسارة مادية تذكر، إذا تآزر المجتمع والأفراد والحكومات على حل مشكلة الجنس عن طريق الترغيب فى الزواج المبكر.

وتسهم الحكومات فى سَنْ نظام تشجع به الزواج وترغب فيه، فإن لم تستطع مساعدته ماليا فبخلق المرغبــات لــه، وتذليل العقبات كأن يرجح المتزوج على العزب فــى البعثات والوظائف. وفى تعديل الضرائب، فترفع نسبيا عن كاهل المتزوج، لتُضاف إلى كل عزب تجاوز الخامسة والعشرين.

(١) شوف الجارية تشويفا: زينها.

## الوصفات والبدائل الطبيعية للحيوية والنشاط والشباب الدائم

**لتجديد خلايا الجسم:**

١ – غبار الطّلع : كالذى فى زهر الصنوبر والنخل الذكر، وغيرها مما يُلقح به الأزهار. تؤخذ منه ملعقة صغيرة كل يوم ممزوجة بالعســل (النحل) أو الحليب بعد تســخينه وتركه ليبرد لمدة أسبوع، ويعاود عند الحاجة.

٢ – خميرة البيرة.

٣ – البقدونس.

٤ – العسل غير المشوب (النحل).

٥ – الكرفس.

٦ – نبتــة القمــح : ويمكــن زرع الحب غير المقشــور وأكل طرائره، البالغ عمرها عشــرة أيام نيئــة. كما يمكن نقع هذا القمح مدة يومين أو ثلاثة. بعدها.. يطرح الماء، ويغطى الحَب بقماشــة مبتلة. وبعد أيام تظهر الجذور، فالعنق (الســاق) والذى ســيحمل السنبلة وعندما يبلغ طوله ثلثى الحبّــة، تُســلق الحبــوب وتؤكل كما هى مع مضغها جيدًا، ســت ملاعق كبــيرة فى اليوم، كل ساعتين ملعقة.

٧ – إكليل الجبل.

٨ – الألبان ومشتقاتها.

٩ – قشر البلوط المنزوع عن أغصان فَتِيَّة عمرها بين ثلاث وعشر سنوات : يغلى ملعقة صغيرة من لبّ القشر فى ماء قَدره فنجان ويُشرب فى اليوم.

١٠ – يُشــرب فنجانان أو ثلاثة فى اليوم من مســتحلب قوامه، ملعقة صغيرة من حبّ الشــمر المدقوق، ومثلها من حبّ الينسون، وكذلك من الزوباع فى لتر ماء.

١١ – مستحلب قوامه ملعقة كبيرة من النعناع وصغيرة من إكليل الجبل فى لتر ماء يُشرب منه فنجانان يوميا.

١٢ – نذكِّر بأهمية القراص، والثوم، والبصل، والكرات البرى.. وثمة أعشــاب أوروبية وأسيوية تبعث على النشاط.. كالهرقلية والملائكية، والجنسنج.

## الفياجرا والمنشطات الحديثة

### مضارها وفوائدها

لا شـك أن هناك أدوية تضعف الكفاءة الجنسـية.. وهذا يحدث بطريقة المصادفة فالأدوية التى تُستعمل لإدرار البول أو لعلاج القرحة، أو لعلاج ارتفاع ضغط الدم وهبوط القلب، والأدوية المضادة للصـرع وأدويـة تخفيض الدهون تضعف القدرة الجنسـية إذا اسـتعملت لفترة طويلـة.. المهدئات والمسـكنات.. تضعف القدرة الجنسـية، لكن فى حالات التوتر والخجل الشـديد المصاحب أحيانا لليلة الزفاف مثلا، يمكن تعاطى المهدئات بجرعات قليلة بشرط ألا تستمر فترة طويلة.

وتعالج بعض حالات سـرطان البروستاتا بهرمون الأنوثة (الأستروجين)، ويُصاب الرجال تحت تأثير هذا الهرمون بهبوط الرغبة الجنسية وضعف الانتصاب وقلة الحيوانات المنوية وصعوبة القذف وتضخم الثديين ونعومة الصوت.

وتجدر الإشـارة إلى أن النسـاء المصابة بنقص هرمون الأنوثة يسـتجبن بشـكل واضح للمعالجة بهرمون الأنوثة (الأسـتروجين)، فتتحسـن الرغبة الجنسـية عندهن، وتزيد إفرازات المهبل أثناء الممارسة، ويستعيد الثديان حجمهما الطبيعى.

ومن العجيب أن النسـاء المصابة بالبرود الجنسـى لا يسـتجبن للمعالجة بهرمون الأنوثة بعكس هرمون الذكورة «التستوستيرون» الذى يُلهب الرغبة لديهن، ولكن الجرعات الكبيرة منه تفيض على النساء اللاتى يستعملنه بعض صفات الذكورة مثل كثرة الشعر على الجسم والوجه، وخشونة الصوت وتضخم البظر.

ممـا لا شـك فيه أن هناك أدوية منشـطة للجنس، وكثيرًا ما يلجأ المصابـون بضعف الانتصاب أو العجز الجنسـى لأى سـبب من الأسباب إلى تعاطى هرمون الذكورة «التستوستيرون» بهدف حفز النشاط الجنسى لديهم، وتؤكد الدراسات العلمية عدم جدوى المعالجة بالهرمونات إلا فى الحالات التى تعانى من نقص فى تلك الهرمونات، أما وصف العلاج الهرمونى بصورة عشوائية، بغير دليل معملى يشـير إلى نقص الهرمون الموصوف فأمر بالغ الخطورة ويسـتوجب التنبيه إلى تحاشـيه، فقد ثبت أن إعطاء «هرمون الذكورة» للرجال غير المصابين بنقص فى «التستوسـتيرون» يؤدى إلى ضمور الخصيتين وتضخم الثديين، وتضخم البروستاتا.

نأتـى بعد ذلـك إلى الأدوية التى تحتوى علـى منبهات للأعصاب مثل الأفـرو – والتونوفان.. والبروكومبل وغيرها، وهى بالقطع تُحدث هذا التنبيه، لكن لابد من تعاطيها تحت إشراف الطبيب المتخصص حتى لا تفقد تأثيرها مع الاستعمال الطويل..

ومن الأدوية الحديثة أيضا دواء يُطلق عليه اسم البروكربتين (معروف تجاريا باسم بارلودل) وهو مضاد لهرمون يُعرف باسم الهرمون المدرّ للبن (برولاكتين).. وقد وُجد أنه فى حالة ارتفاع نسبة هذا

الهرمــون فى الدم عند الرجال تحدث حالة الارتخــاء، وعندما يعود إلى وضعه الطبيعى تعود حالة الانتصاب إلى ما كانت عليه قبل ذلك.

هناك أيضا نبات الجنســانا المعروف فى كوريا، والذى يطلقون عليه اسـم «الترياق» فى الشـرق الأقصى، ويُسـتخلص من جذور النبات، وثبت أن له بعض التأثيرات فى رفع الكفاءة الجنسـية، وقد حقق «جنسو٢٤٠٠» نتائج باهرة فى إعادة النشاط والحيوية إلى معدلها الطبيعى وكانت النسبة المئوية لنجاحه أكثر من رائعة حيث بلغت ٩٧,٦٪. إضافة إلى عدم تسجيل أية شكاوى أو أعراض جانبية لمستخدميه.

**س: هل توصل العلماء إلى دواء موضعى لعلاج الضعف الجنســى كبديل للحقن الموضعى.. وما مدى نجاح هذه الأدوية؟**

**جـ:** بعد اكتشــاف الحقن الموضعى فى القضيب ونجاحه الملحوظ فى تشـخيص وعلاج الضعف الجنسى.. بدأ التفكير فى البحث عن بدائل للحقن تكون أسهل فى الاستعمال وأكثر أمانا من ناحية المضاعفات.. وقد سار البحث العلمى فى اتجاهين:

١ – اتجاه الأدوية التى تؤخذ عن طريق الفم، وقد نجح العلماء فى هذا المجال باكتشــاف دواء السيلدينافيل أو «الفياجرا» والبحث جار عن أنواع أخرى.

٢ – اتجــاه الأدويــة الموضعية على هيئة مراهــم أو دهانات أو عن طريق لبوس فى مجرى البول وإذا كانــت أدوية الفم قد نجحت نجاحا ملحوظا.. إلا أن الدهانات الموضعية لم تحقق نفس درجة النجاح، لأن عملية الامتصاص عن طريق الجلد وما تحته من أغشـية أقل بكثير من الامتصاص عن طريــق المعدة. أو عن طريق الحقن المباشـر فى القضيب.. ونفــس الحقائق تنطبق على لبوس مجرى البول حيث الامتصاص عن طريق الغشاء المخاطى لقناة مجرى البول أقل بكثير من امتصاص المعدة.. لذلــك فإن الدهانات الموضعية مازالت تحت التجربة حتى نصل إلى دواء فعال يمكنه اختراق الجلد وأغشــية الجســم الكهفى للقضيب، كى يصل بتركيز عال إلى الفجوات الدموية، ويؤدى إلى تمددها وحدوث الانتصاب.

وعمومــا فالأبحاث جاريــة والأمل كبير فى الحصول على دواء موضعــى فعال وآمن فى القريب بإذن الله.

**س: هل يفيد عقار «الفياجرا» فى كل حالات الضعف الجنسى؟ وما هى مضاعفاته؟**

**جـ:** الفياجرا أو «السـيلدينافيل» هو دواء فعال فى توسـيع التجاويف الدموية للجســم الكهفى للقضيب.. بشــرط أن تكون الأوعية الدموية ســليمة.. وبوجه عام فهناك حقائق مهمة يجب أخذها فى الاعتبار عند استعمال الفياجرا:

– الفياجرا ليس منشطا جنسيا وبالتالى فهو لا يزيد الرغبة الجنسية.

– الفياجرا لا يعمل إلا فى وجود إثارة جنسية، فهو لا يسبب الانتصاب ولكنه يحافظ عليه بعد حدوثه عن طريق المحافظة على المواد التى تُفرز مع الإثارة الجنسية وخاصة مادة «جوانوزين مونوفوسفات» Guano sine Mono Phosphate (GMP), التى تسبب توسيع التجاويف الدموية.

– فى حالات تصلب الشرايين الشديد أو التسرب الوريدى، ليس للفياجرا أية فائدة.

– يجب أن تؤخذ جرعات الفياجرا[1] على معدة خاوية، ثم الانتظار لمدة ساعة وبعدها تبدأ الإثارة الجنسية حتى يحدث الانتصاب ويستمر تحت تأثير الفياجرا.

– فى أمراض القلب الحادة.. وأمراض العيون مثل المياه الزرقاء، والفشل الكبدى، وإصابات المخ.. هناك خطورة من استخدام الفياجرا.

– فى حالات ارتفاع ضغط الدم.. إذا كان المريض يتناول أى دواء لتوسيع الشرايين خاصة الأدوية التى تحتوى على مادة «النيترات» لا يُنصح باستخدام الفياجرا إلا بعد العودة للطبيب المعالج.

– قد يحدث بعض الآثار الجانبية البسيطة مثل الصداع والغثيان وزغللة العين أو ظهور لون أزرق.. وهذه الأعراض مؤقتة وليس فيها ضرر.

وبوجه عام فإن «الفياجرا» يفيد فى حالات الضعف الجنسى النفسى.. والقصور الشريانى البسيط، كما يفيد الرجل الطبيعى لزيادة قوة الانتصاب. ولكن ينبغى استشارة الطبيب المتخصص عند استعمال الفياجرا منعا لحدوث أية مضاعفات محتملة:

ويرى بعض الأطباء أن هناك أملا جديدًا فى علاج معظم حالات الضعف الجنسى عن طريق العلاج الدوائى، وخصوصا بعد ظهور عقار «سياليس» الذى يُعد أقوى بكثير من الفياجرا، وليس له مضاعفات الفياجرا، ويجب أخذه تحت إشراف طبى أيضا، وهناك البدائل الطبيعية التى أشرنا إليها فى السابق.

## المخدرات وأثرها على القوة الجنسية

يتميز الإنسان دون سائر مخلوقات الله بأنه يرتكب حماقات مأساوية فى حق نفسه وهو مُدرك تماما للثمن الباهظ الذى يتكلفه من جَراء ذلك، وكثيرًا ما يكون الثمن هو حياته ذاتها، فهو يُدمن التدخين والخمر والمخدرات والأدوية ويُفرط فى تناول الطعام، ويركن إلى الكسل ولا يمارس الرياضة البدنية، ويسىء التصرف فيما حباه الله تعالى به من عقل وصحة وطبيعة خلابة، بصورة تُغرق فى الدهشة، وتُثير العَجب من هذا المخلوق العجيب.

(١) توجد الفياجرا على هيئة كبسولات بجرعات ٢٥ ، ٥٠ ، ١٠٠ مجم يحددها الطبيب المعالج.

عنـد المرأة ثبـت بالقطع أن التدخين يعجل ببلوغ سـن اليأس، وأثنـاء الحمل يعجّل بحدوث الإجهاض.. أما عند الرجل فهو بالتأكيد يقلل من الرغبة الجنسـية، ويسـاعد على سرعة القذف، كما أنه يؤثر على خصوبة الرجل حيث إنه يُضعف (يقلل) عدد وحيوية الحيوانات المنوية.

والمخدرات عموما (الخمور - الحشـيش - الماريجوانا - الهيروين - الكوكايين وغيرها) تلعب الدور الإيحائى، وهناك اعتقاد شـائع بأن تدخين المخـدرات له تأثير جيد على حدوث الانتصاب وإطالة مدة اللقاء الجنسى، ولكن الواقع غير ذلك، فالمسألة كلها إيحاء لا أكثر ولا أقل..

لقـد ثبت بالقطع أن المخـدرات تؤثر على إفرازات الغدد الصمـاء فتقلل من هرمونات الجنس، وكلما زادت ضعفت القدرة الجنسية، فالمادة الفعالة الموجودة فى المخدرات، وخاصة الكمية الزائدة منهـا تقوم بإغلاق المراكز والخلايا المنتجة لهرمون الذكورة والموجودة داخل الخصية، كما تسـبب المخدرات خللا فى المسـتقبلات والمرسـلات العصبية من العضو الذكرى إلى المخ وبالعكس، وبذلك يحدث ارتخاء فى العضو الذكرى ولا يحدث به أى انتصاب وهنا.. عند قياس هرمون الذكورة لديهم نجد أنه منخفض بشـكل ملحوظ، فيتحول الشخص إلى إنسـان خامل كسول متبلد العواطف، فلا تصدقوا ما يدعونه مدمنو هذه المخدرات.. فكلهم بعد سهرة ساخنة ينامون إما فى بيوت أصدقائهم أو ينامون فى الطريق أو ينامون بمجرد الوصول إلى منازلهم، وأسـألوا زوجاتهم فسـتجدون الحقيقة كاملة.. وفى المستشفيات التى تعالج مدمنى المخدرات اتضح أنهم جميعا يشكون من الارتخاء واتضح أن نسبة كبيرة منهم يعانون من حالة عقم شديدة بسبب توقف الخصية عن إنتاج الحيوانات المنوية بحيث يصبح الإنسان المدمن عاجزًا عن الإنجاب. ومع المخدرات يكون هناك تدخين السجائر الذى يسبب ضيق وانسداد الشرايين ويزيد من حدة وسرعة الضعف الجنسى.

أما بالنسـبة للمرأة فإن التدخين وإدمانها المخـدرات وخاصة الهيروين ينتهى بها إلى كارثة فى أعز ما تملك، فتفقد المرأة خصوبتها وأنوثتها.. واسألوا الدراسات والإحصائيات العلمية.. وجميعها تشير إلى:

- أن ٩٠٪ من النساء المدمنات عقيمات «لا يستطعن الإنجاب».
- وأن ٤٥٪ يشكون من انقطاع الطمث «العادة الشهرية» وبذلك تبدأ سن اليأس مبكرًا جدًا.
- أن ٦٠٪ من المدمنات، يفقدن الرغبة الجنسية تماما، وبالتالى لا يمارسن الجنس، وإذا مارسنه فبدون استمتاع على الإطلاق.
- أن ٣٠٪ من المدمنات تضمر صدورهن بشكل ملحوظ.

ويرجـع كل هـذا إلى أن الإدمـان يؤثر تأثيرًا مباشـرًا على المراكز العليا بالمـخ، فيجعله مختل الوظيفة، ويفقده قدرته الدورية الشـهرية المنتظمة التى تتحكم فى إنتاج هرمونات الغدة النخامية، وبالتالى تتحكم فى إنتاج هرمونات الأنوثة من المبيض، مما يسـبب اختلالا شـاملا فى كل الغدد، وتسقط الأنوثة فى هاوية الإدمان.

– وليس هذا فقط بل يحدث اضطراب فى شخصية المرأة فتصبح عدوانية، وتفقد احترامها وتقديرها لنفسها، ثم إذا لم تجد ثمن الشمة أو الجرعة فإنها تبيع جسدها ونفسها حتى تحصل عليها وبذلك تكون قد فقدت كل شيء. وأحب أن أذكر عاملا مهما جدا فى عملية الإدمان بالنسبة للرجل والمرأة، وهو أن كل مدمن يشعر من داخله بأنه محطم، ويتملكه شعور قوى بأنه لابد من أن يحطم الجميع، فيبدأ بأصحابه إغراء وإطراء على ما يفعله هذا الساحر من أحلام وقوة وانسجام، فإذا نجح فى إيقاع ضحاياه (أصدقائه) فى هذا العدو الساحر. زاد شعوره بنشوة النصر والنجاح.. من هنا ننصح الشباب بالابتعاد عن شر السموم البيضاء.. حرصا على سلامة صحتهم الجسدية والنفسية والعصبية.

وأحب أن أختم هذا الموضوع بكلمة.. أقول: لا الأغذية ولا المشروبات، ولا الأدوية، ولا المخدرات يمكن أن تصنع المعجزات.. ابحثوا أولا عن العاطفة ولماذا خمدت؟!، وهى إن عادت وأطلت برأسها مرة أخرى فسوف تصنع وحدها المعجزات بغير مساعدة من طعام أو أدوية.. أو أفلام مثيرة.. أو صور مثيرة وغير ذلك!!

## تمتع بُحبها

الزواج الموفق صرح مشيد يتطلب الحرص على تقوية بنيانه فى كل يوم. والمهم أن تُحسن اختيار زوجك، والأهم أن تُحسن فن الزواج، أى أن تكون زوجا ماهرًا موفقا.

## أحبك

تحب كل امرأة أن تقول لها: إنك تحبها.. لا فى شهر العسل وحده، بل كل يوم مدى الحياة.

تقول أمى السيدة العجوز – أمد الله فى عمرها – المرأة يا بنى مثل الخيل تحب دائما من يحدب عليها ويحنو عليها، لا من يقسو عليها ويشتط. ولن تمل المرأة ذلك، ولن يهمها فى الدنيا شيء مادمت تخُبرها وتشُعرها بكل الوسائل بأنك تحبها. أشعرها وأخبرها بأنك تحبها، فلا تهمها الهموم والمشاكل، ولا التعب والمرض، ولا آلام الوضع، ولا قِدَم الثياب.

«أحبك» أربعة حروف.. لها سحرها، فجرّ بها، وكرّر التجربة، تسعد زوجك، وتملأ البيت فرحا وحبورًا.

إننا نعطيك مفتاح السعادة، فلماذا لا تجرّبه؟

ألا تملؤك الزوجة زهوًا بإظهار إعجابها بك وبأعمالك؟ وهى لا تفتأ تُفصح لك عن إعجابها بكل الطرق، وتقول لك ما تقوله كل امرأة ذكية لزوجها: «ما أبدع شخصيتك؟؟ وما أبدع أعمالك؟!

والرجل يصدّق ما يسمعه منها، ويزهو بذلك ويفرح، فلماذا لا تشُعرها بمثل هذا الزهو والسرور؟».
قل لها «أحبك».. ولكن

## كيف تحب زوجتك؟

قــال «رمبرانــت» المصور الهولنــدى العظيم (وكان يحــب زوجته حُبًّا جمــا.. وصنع لها صورة خالدة): إن أعظم نعم الله على الرجل أن يحب زوجته حبا خالصا صادقا..

إذا وهبتك زوجتك نفســها، فقد ملكت جميع النســاء: من كل سن وجنس وبلد، وستحس أنك قد نلت القمر والنجوم وجميع المعجزات. النساء السُّمر اللاتى يُلهبن الحس بدلالهن، والنساء الشُّقر اللواتــى يغوينك ثم يتهاربن منك، والدمثات اللواتى يخدمنــك، والغيد الرقيقات اللواتى يُعذبنك، والأمهات اللاتى يحملنك ويرضعنك.

جميــع النســاء اللواتى خلقهــن الله يجتمعن لك فى حــب امرأة واحدة.. هى زوجك فسُــئل: وكيف ذلك؟

قال: ترّفق فى إلقاء رداء أرجوانى على عطفيها، فإذا هى ملكة، أرح رأســك على صدرها، فإذا هــى غانية تنتظرك لتخلعك لُبّــك. جرّدها من ثيابها، وانزع النقاب عــن وجهها الحلو، فإذا هى عروس الفنان الملْهمة الخَفِرَة انظر إليها كأنك تنظر إلى ألف امرأة غريبة..

ولكن لا يذهب بك الظن إلى أنها قد دخلت فى ســلطانك، لأن أســرارها لا تنفد، فمهما جَهدتَ فلن تحيط بها جميعا!!

## حياتك الجنسية بعد سن الخمسين

### .. شكوى إلى زوجى.. حماتى تأكل كثيرًا

فى مرحلة الطفولة تبقى لذة الفم فى الأوج والقمة، على رغم بزوغ مظاهر اللذة الجنســية مبكرا عند الطفل، وحينما يدرك الفتى أو الفتاة ســن المراهقة تخرج اللذة الجنسية من الظلمات إلى النور، لتحتل مكانها وتتركز؛ لتمشــى جنبا إلى جنب مع لذة الفم، ولا تلبث - تحت تأثير نشــاط الغدة التناسلية المتزايدة - أن تحتد؛ إذ يبلغ المراهق أشده، فتتسلم هذه اللذة الجنسية زمام السيطرة على شئون الفتى والفتاة وعلى تفكيرهما.

وبعد ســن الخمســين.. يبدأ النشــاط الجنســى فى الفتور، ويأخذ الجوع البطنى فى الاشــتداد والاحتــدام. وعلــى رغــم أن الجهاز الهضمى عند الشــيوخ يغدو فى هذه الســن مرهقــا لا يتحمل الأطعمة.. فإن خـُفُوت لذة الجنس وهجوعها عند الشــيوخ الناجم عن توقف الغدد التناسلية يجعل التوازن مختلا؛ فتشتد لذة الفم من جديد وتشكو الزوجة الصغيرة حماتها ألسنَة التى غدت مع الأيام

طفلة كبيرة تبحث عن أطايب الطعام، ونسيت أن هذا أمر طبيعي؛ بسبب تحول لذتها الجنسية الهاجعة إلى لذة الفم، ويحدث نفسي الشيء بالنسبة للشيخ المسّن، وقد عرفت النساء الخبيرات ذلك فى أزواجهن.. فأطلقن على الزوج اسم الطفل الكبير، وتبادلن النصائح للاعتناء بطعامه؛ لأنه مغرم بلذة الفم (يحب بطنه كما يزعمون). وهو باللاشعور يحس بلذة لا تقاوم عندما يضع بين شفتيه غليونه أو يشرب النارجيلة، وإن أقبل على الجنس الآخر فلفمه النصيب الأوفر، وشعوره بالتقبيل أعظم.. لقد بدأت غدده الجنسية فى الضمور، وتوقفت عن نشاطها، فرجع طفلا كبيرا؛ فيتلهى بهذه اللذات الصغيرة عن لذته الكبرى الهاجعة.

وكل إنسان يراقب شيخا أو شيخة كبيرة السن، يلاحظ نهمهما وحبهما للطعام والمضغ، على رغم أنهما يشكوان من سوء الهضم أو عدم وجود الأسنان.. ويتأثران إذا شعرا بأنهما أُهملا وغُمطا حقهما من الغذاء، فلم يدم لهما النصيب الأوفر منه.

وهكذا.. يعود الإنسان من جديد طفلا، يتسلط عليه الشعور بالجوع البطنى، ويبقى الإحساس بالجوع الجنسى غامضا مشوشا يقتصر على التقبيل.

وينصح الطب الحديث، الرجل الذى شارف سن الخمسين، أن يستخدم قواه الجنسية بصورة منظمة مُقَنَّنَة، فلا يفرط فى بذلها، وذلك للحيلولة دون ضمور أعضائه الجنسية نهائيا وهجوع قواه إلى غير رجعة، ويجب ألا يمتنع تماما أو يُحجم عن ممارسة الحياة الجنسية.. فإن إهمال الخصيتين وعدم استعمالهما مطلقا، يساعد على ضمورهما، وعلى استعجال الشيخوخة المبكرة، وإشاعة الاضمحلال قبل الأوان؛ فتقل حيوية الشخص، ويتطرق اليأس إلى نفسه، ويشعر أنه أصبح على هامش الحياة.

ويُنصح للشيخ الهرم، بعدم استثارة قواه بالإكراه، وأن يمارس عمله الجنسى فى الصباح الباكر ليستفيد من الانتصاب الصباحى الحادث نتيجة امتلاء المثانة، إن استثارة كوامن الغريزة بالمهيجات والأدوية المقوية للباءة، معناها استعجال الخطى نحو حافة القبر.

### منظر غريب لكنه مألوف:

من المناظر الغريبة التى تبدو مألوفة أيضا، رؤية سيدات تخطين سن الشباب، يغشين المجتمعات، وقد علت وجوههن طبقات، بعضها فوق بعض من المعاجين والمساحيق لإخفاء الحُفر والأخاديد التى تركها الزمن فى وجوههن.. يكشفن عن نحورهن. وتود كل واحدة منهن أن تجعل لداتها ورفاقها، يؤمنون بأنها مازالت شابة رائعة الحُسن، فتتصابى وتصطنع الرقة والرشاقة والدلال فى كل ما تأتيه من حركات، وغالبا ما يكون الأثر الذى تتركه فى نفوس المجتمع مُضحكا، مثيرًا للسخرية والتندر.

**واجب المجتمع نحو المسنين والمسنات:**

لقـد أخطأ المجتمع الإنســانى عندما قصّر فــى تعليم الناس وتثقيفهــم، وإيجاد مجالات عامة للاســتفادة من خبرة المســنين والمسنات، وخلق مشاريع إنســانية تصرفهم عن التفكير فى أنفسهم، وتجعلهم يفكرون فى المجتمع الذى ضمهم وحملهم إلى ســن الخمســين، وبذلك يمكن أن توجد لهم أعمال تعود عليهم وعلى وطنهم بالنفع الجزيل والخير العميم، ولو عرف المجتمع كيف يعلم الناس اجتياز ســن الخمســين ما انصرف أحدهم إلى لذاته الشهوانية؛ متحسرًا عليها متأسفا لفواتها، ومَا نظــر بعين واجفة إلى الشــيخوخة المطلة عليه من الآفاق القريبة، بــل لحاول الالتفاف إلى ما حوله ليرى ما هو فاعل لمجتمعه، ولأطل على الماضى، ليحاســب نفســه عما قــدم للوطن من خدمات.. يســير متخطيا الخمســين وهو يشعر بغبطة وسعادة، مستمعا إلى نصح العالم الطبيب «باستير»، وهو يخاطب تلاميذه قائلا:

«فإذا تقدمت بكم الســن، فسـلوها ماذا صنعتم لهذا البلد الذى من أرضه كان غذاؤكم، ومن مائه كان دواؤكم، حتى إذا جاءتكم الشيخوخة.. فلعلكم عندئذ تجدون أكبر الهناءة فى الإحساس الغامر اللذيذ، بأنكم ساهمتم مع المساهمين، وعملتم مع العاملين، لتقدُّم هذه الإنسانية وخيرها».

أما المرأة التى انطفأت جذوة الشــهوة عندها، فباســتطاعتها أن تستمتع بعواطف الأمومة وتنشئة الجيل الصاعد؛ لتســهم فى تثقيفه وتلقينه خبرتها، ولتنشــر على الإنسانية المعذبة أجنحة حنانها وعطفها.

وهناك أيضا مناســبات يجب أن تطلبى النصيحة من طبيبك فورًا حتى لو كنت تشــعرين بأنك فــى تمام الصحة والعافيــة، لأنك فى هذه المرحلة من حياتك قد تلاحظــين ظهور بعض العلامات لأمراض تتكون ببطء، مع أن معظم هذه الأمراض لا تشكل خطرًا فى أغلب الأحوال، ولكن الحالات التــى تشــكل خطرًا كأمــراض الثدى أو الرحم أو المبايض يمكن أن يتم الشــفاء منها تماما إذا ما تم تشخيصها وعلاجها فى مرحلة مبكرة ولهذا يجب أن تخبرى طبيبك فورًا عند حدوث أحد الأعراض التالية:

- تقارب فترات الدورة الشهرية.
- استطالة فترة الحيض عن المعتاد.
- زيادة دم الحيض عن المعتاد (نزيف) أو ظهور تجلطات.
- ظهور دم بين الدورة والأخرى مهما كانت كميته ضئيلة.
- خروج دم عند ممارسة العلاقة الزوجية.
- حدوث ألم متزايد مع الدورة الشهرية.
- حدوث ألم مستمر أسفل البطن
- عودة الدورة الشهرية بعد انقطاع لمدة ٦ أشهر أو أكثر.
- ظهور ورم أو كبر حجم الجزء الأسفل من البطن.
- الإحساس بوجود ورم أو كتلة عند فحصك الدورى للثديين.
- ظهور إفرازات أو دم من حلمة الثدى.

- إذا لاحظت أن حلمة الثدى غائرة إلى داخل الثدى.
- إذا ما أصبحت ممارسة العلاقة الزوجية مؤلمة.

ولعل من الحكمة أنه إذا ما شعرت بأن الدورة الشهرية قد قاربت على الاختفاء، أن تذهبى لزيارة طبيبك للاطمئنان والذى سيقوم بدوره بإعطاء لمنصائح المفيدة، وربما عمل بعض الفحوصات للاطمئنان على أن الرحم والمبايض فى حالة سليمة، وإذا ما وجد الطبيب أن لديك ما يستلزم العلاج فتأكدى أن هناك وسائل متعددة، سوف تساعدك فى التخلص من متاعبك فى هذه المرحلة من العمر.

## كى لا تضابا - أيتها المرأة وأيها الرجل - بسن اليأس

مع أن الرجل غير معرض للمرور بمرحلة اليأس بمعناها الدقيق، إلا أنه يمر بفترة انتقالية مماثلة لها عند بلوغه منتصف العمر.

| سن اليأس | الرجل | المرأة |
|---|---|---|
| موعد بدئها | ٤٠ - ٧٠ سنة وأكثرها فى حوالى الخمسين من العمر. | ٤٠ - ٥٥ سنة، وأكثرها فى حوالى الخمسين من العمر. |
| سببها | التدخين، أكل الأطعمة الدسمة، قلة الرياضة، بدء تصور حقيقة الحياة وانتهائها. | انخفاض حاد وفجائى فى مستوى هرمون الاستروجين. |
| الأعراض الرئيسية | انخفاض الأداء الجنسى وتدنى الرغبة الجنسية، انخفاض الكتلة العضلية والعظمية - الكآبة والإعياء. | الهبات الحارة - جفاف مهبلى - تقلبات مزاجية، كآبة فقد الكتلة العظمية (وهن العظام). |
| العلاج | ● الامتناع عن التدخين. التقليل من الأطعمة الدسمة ومراقبة الوزن والإكثار من الأطعمة المحتوية على الكالسيوم - ممارسة الرياضة الحيوية فى الهواء الطلق والرياضة التى تحدث ضغطا على العضلات لمدة نصف ساعة أو أكثر ثلاث مرات فى الأسبوع.<br>● الحصول على قسط وافر من الراحة والنوم. | التعويض الهرمونى (وله محاذيره الجسيمة) (يفضل استشارة طبيب متخصص) - الرياضة الحيوية فى الهواء الطلق والضاغطة على العضلات تقليل الأطعمة الدسمة، والإكثار من المآكل المحتوية على الكالسيوم (١٠٠٠ ملجم من الكالسيوم يوميا). |

**فحوص طبية لمنتصف العمر (سن الأربعين وما بعدها):**

- قياس ضغط الدم.
- تصوير الصدر إشعاعيا (إذا كان الشخص مدخنا).
- قياس مستويات كوليسترول الدم والدهون الثلاثية.
- تقصي أحوال المعى الغليظ.
- رسم القلب (مرة كل خمس سنوات).
- فحص البروستاتا (فى الرجال) خشية الإصابة بتضخم البروستاتا، وفحص الثدى فى السيدات.
- الفحص الشرجي.

## الضعف الشيخوخى له علاج بالوصفات الطبيعية

❑**بتولا بيضاء** Betula Alba: توصف عصارة البتولا بأنها إكسـير الحياة للشـيوخ؛ إذ تعيد إلى أجسـامهم النضارة والنشـاط، وكذلك تزيل عصارة البتولا جميع الانصبابات السائلة (الأوديما) فى الجسـم وتجاويفه، والانتفاخ (الورم) فى أمراض القلب والكلى، والاستسـقاء (تجمع السـائل فى التجويـف البطنى) من تضخم أو ضمـور الكبد، والانصبابات فى الصـدر نتيجة للإصابة بالتهاب البلـور، والانصبابات (الأوديما) فى المفاصل، ومن المفيد أيضا اسـتعمالها فى جميع الأمراض التى تتحسن بإدرار البول كداء النقرس والروماتيزم المزمن. وتؤخذ العصارة بمقدار ملعقة كبيرة أربع مرات فـى اليـوم، أو يؤخذ عوض عنها – وهذا أقل فائدة – مسـتحلب الأوراق بمقدار ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء بدرجة الغليان، ويُشرب منه فنجانان فقط فى اليوم.

❑**خرز الصخور** Cetraia Islandica: يسـتعمل المغلى لتقوية الشـهية والأجسام منهوكة القوى فى الشـيخوخة. ويحضر بالطريقة الخاصة التالية: يُغلى مقدار ملعقة صغيرة من العُشبة فى فنجان من الماء بضع دقائق، ثم يُترك لمدة (١٠) دقائق للتخمير، يُصفَّى بعدها، ويُشـرب بعد الأكل ودون تحلية، ويُلاحظ أن هذا المغلى شـديد المرارة وأن إضافة قليل من الصودا إليه تزيل مرارته، ولكنها تقلل من فائدته. أما إضافة الحليب إلى المغلى.. فإنها تحسن مذاقه ولا تقلل من فائدته.

❑**سـذاب مزروع، فيجن** Ruta Graveolens: يعالج الروماتيزم الشيخوخى حيث يشعر المصاب بهبوط (تكسـر) عام فى جسـمه بشـرب (١ – ٢) فنجان فى اليوم من مسـتحلب الأوراق، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة صغيرة (أى جرام واحد) لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان.

## بعض الأعراض والحالات المرضية عند الشيوخ يجب أن ننظر إليها بعين الاعتبار

**١ - زيادة ضغط العين (الماء الأزرق أو الجلوكوما):**

على كل إنسـان بعد سـن الأربعين مراقبة أعراض زيادة ضغط العين؛ فإن إهمال ذلك يضر كثيرا وقد يؤدى إلى العمى. وأعراضه الصداع أو الآلام الشديدة فى العين، مع إحمرار بالعين وزغللة؛ وقد يصحبه قيء، وهنا يجب استشارة الطبيب المتخصص فورًا.

**٢ - تورم القدمين:**

قد يسـببه سـوء الدورة الدموية بالقدمين، أو يكون نتيجة حالة مرضية فى القلب، وخير علاج لذلك رفع القدمين على مخدة، وعدم الوقوف أو الجلوس فترات طويلة والقدمان على الأرض، ويكون من المفيد فى هذه الحالة تناول عصارة البتولا البيضاء بمقدار ملعقة كبيرة أربع مرات فى اليوم.

**٣ - أمراض القلب:**

هى من أهم أمراض المسنين، خاصة بين الذين يعانون من السمنة والضغط المرتفع ومرض السكر، وبين المدخنين. وأهم علاماتها صعوبة التنفس؛ خاصة أثناء النوم؛ وسـرعة النبض وتورم القدمين. فـى هذه الحـالات يجب أن يلتزم المريض الراحة، ويتجنب وضع الملـح فى الطعام، ويقلل الدهن فى الغذاء.

وسوف نناقش ضغط الدم، والداء السكرى عند الحديث عن السمنة التى تصيب المرأة.

## انقطاع الطمث (الحيض) ومتاعبه وعلاجه بالوصفات الطبيعية

ينقطع الحيض عند المرأة بين سن (٤٠ - ٥٠) سنة، وتصبح غير قادرة على الحمل والولادة.

وقد يسـبق انقطاع الحيض عدم انتظامه لعدة شهور. وتشـعر المرأة ببعض الأعراض التى تسبب مضايقات مثل: سخونة فجائية، وتوتر عصبى، وإجهاد وآلام فى أجزاء كثيرة من الجسم، والشعور بالاكتئاب. وكل هذه الأعراض مؤقتة وتزول بعد فترة. وعلى السـيدة محاولة التكيف معها والتغلب على متاعبها المؤقتة، وأن تعيش حياتها العادية. وعلاجه أما إذا ظهر نزيف شديد أو آلام فى البطن بعد انقطاع الحيض بمدة، فيجب مراجعة الطبيب المتخصص لعمل الاختبارات اللازمة واكتشـاف أى مرض خطير فى بدايته.

وهنـاك أمر بالغ الخطـورة لا ينبغى أن تُغضى عنه المرأة، فانقطـاع الطمث عملية بطيئة، ولذا فالتحفظ أثناء الجماع ضرورى جدا إذا أرادت المرأة ألا تحمل. وأغلب الأطباء لا يعتبرون المرأة انقطع طمثها إلا إذا انقضى اثنا عشـر شهرا متوالية على انقطاعها. لأن انقطاع الطمث ثلاثة وأربعة أشهر لا يعنى بالضرورة أن الدورة توقفت.

وخلال فترة «بين بين» هذه يجب على السـيدة التى لا ترغب فى الحمل أن تسـتمر فى اتخاذ الحيطة، وليكن معلومًا أن المرأة التى عبرت الأربعين تكون مدة حملها صعبة، وتكون الولادة صعبة أيضا.

وبعض النساء يتحولن من الحبة إلى الأستروجين متى اقترب وقت انقطاع الطمث، ويداومن على أخذه إلى آخر يوم فى حياتهن، ويؤخذ العقار بعد التفاهم مع الطبيب على أوجه استعماله، ومقدار ما يوفره من حصانة ضد الحمل إن كانت لا ترغب فيه.

وتختلف السـيدة عن الرجل فى هذه السـن، إذ إنها تسـتطيع إرضاء نفسها وجسمها، وإرضاء زوجها وسـد جوعه الجنسـى، بينما الرجل الذى ضمرت خصيتاه، فتوقفتا عن العمل، تعوزه القوة والنشاط، إذ بدونها لا يستطيع ممارسة العمل فلا انتصاب ولا شهوة.

وفى السنوات التى تسبق مرحلة الضهى (انقطاع الطمث) عند المرأة مباشرة.. تزداد عادة رغبتها الجنسية وتشتد، ويستمر هذا الحماس الجنسى العاطفى خلال فترة اليأس كلها.

وتُنصح السـيدة باتباع حمية[1] خاصة ضد السـمنة، وضد ارتفاع الضغـط، فتمتنع ما أمكن من تناول الدهون والنشويات، وتقنن اللحوم والبيض، وتكثر من الخضراوات والسلطات واللبن، وعليها مكافحة الإمسـاك وإجراء رياضات خفيفة، وحمامات فاترة يتخللها التدليك (المسـاج). وفى حالة ارتفاع الضغط يغدو تعاطى المسـهل شـهريا أمرًا ضروريا، مع سحب كمية من الدم بواسطة العلق أو غـيره تقوم مقـام الدماء المفرغة فى الماضى عن طريق الرحم!.. وخير علاج نفسـانى ملطف لها هو مسايرة زوجها وعطفه عليها.

﴿وَمِنْ ءَايَٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓا۟ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَٰتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾﴾[2]

(١) الحمية: الصيام مع اتباع نظام غذائى خاص بهذه الحالات.

(٢) سورة الروم: الآية ٢١.

## اضطرابات سن اليأس
## لها علاج بالوصفات الطبيعية

□**أينســون (ينســون)**: يفيد الينسون فى تقوية المبايض عند النســاء فى سن اليأس، ويستعمل الينســون مســتحلبا بنســبة ملعقة صغيرة من بذوره فى فنجان ماء ســاخن بدرجة الغليان، ويؤخذ فنجان واحد فى اليوم، أو مقدار ملعقتين فى اليوم من شراب الينسون، أو بضع مرات فى اليوم (٥ – ٧) نقط من الصبغة فى الحليب أو الماء (يباع الشراب والصبغة فى الصيدليات).

□**أكليل الجبل (حصا البان)** Rosmarinus Officinalis: يستعمل المستحلب لمعالجة الاضطرابات فى ســن اليأس (احتقان فى الدماغ، دوار، طنين الأذن.. إلخ)، ويفيد المســتحلب أيضا فى تقوية المعدة والهضم. وتنشــيط الذاكرة والدماغ واحتقان الصفراء وما يرافق ذلك من ســوء الهضم، ويعمل المســتحلب بالطريقة المعروفة، وبنسبة ملعقة صغيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجان واحد مرتين فى اليوم.

□**ذنب الأســد** Leonurus Cardiaca: يســتعمل المســتحلب لمعالجة اضطرابات القلب العصبية (خفقان، تقطع النبض.. إلخ) فى ســن اليأس، ويستعمل المســتحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة كبيرة لكل فنجان من الماء، ويُشرب منه (١ – ٢) فنجان فى اليوم.

ويُفضل اســتعمال مســتحلب من أجزاء متســاوية من الخليط التالى: ذنب الأسد، أزهار خزامى معروفة، بذور الكراويا، وبذور الشمر، وجذور الناردين المخزنى.

□**رَعِــى الحمــام (ناظلــى)** Verbena Officinalis: يشــرب المســتحلب لمعالجــة الوهن العام واضطرابات (متاعب) ســن اليأس (الصداع، طنين الأذنين، خفقان القلب، الاضطرابات النفسية)، ويُعمل المســتحلب بالطرق المعروفة، وبنســبة ملعقــة صغيرة لكل فنجان من الماء الســاخن بدرجة الغليان، ويَشرب منه (٢ – ٣) فناجين فى اليوم.

□**زعرور شــائك** Cartaequs Oxyacantha: يستعمل مســتحلب الزعرور فى معالجة اضطرابات سن اليأس، ويُعمل مستحلب الزعرور الشائك من الأزهار أو الثمار الناضجة، بنسبة ملعقة كبيرة من إحداهما لكل فنجان واحد من الماء الفاتر، تُنقع فيه بضع ســاعات، ثم تغلى لمدة بضع دقائق فقط وتصفى، ويُشرب منه مقدار فنجان واحد فى اليوم وبجرعات متعددة.

□**ناردیــن مخزنــى** Valeriana Officinalis: الناردين المخزنى علاج شــامل للحالات العصبية بجميع أنواعها وموضعها فى الجســم، ومنها اضطرابات ســن اليأس. خفقان القلب. والرجفة فى الأعضــاء. ولهــذا الغرض يؤخذ فنجان واحد يوميا من مغلى الجذور أو منقوعها، ويحضر المغلى من ملعقة صغيرة من مســحوق الجذور. وتغلى لمدة قصيرة فى مقدار فنجان كبير من الماء. وبعد انتهاء

الغلـى.. يترك لـدة خمس دقائق، ثم يصفى، ويفضل المنقوع علـى المغلى. ولتحضيره.. تضاف إلى مـلء فنجان كبير من الماء البارد ملعقة صغيرة من مسـحوق الجذور، ويُترك لمدة (١٢ سـاعة) قبل تصفيته واسـتعماله، ويُشـرب من المغلى أو المنقوع مقدار فنجان واحد فقط فى اليوم، ويستحسن أن يكون فى المساء عند النوم..

❑**نفل الماء** Menyanthes Trifoliata : يستعمل مستحلب الأوراق لمعالجة اضطراب الدورة الدموية فى سـن اليأس، ويُعمل المسـتحلب من إضافة مقدار فنجان من الماء السـاخن بدرجة الغليان، إلى مقـدار ملعقة أو ملعقة ونصف صغيرة من الأوراق ويُشـرب منه مقـدار فنجان واحد إلى فنجانين فى اليوم بجرعات صغيرة.

❑**هدال (دبق)** Viscum Album : يُشـرب منقوع الهدال البارد لمعالجة تصلب الشـرايين، وهو يخفض ضغط الدم فيها، ويزيل ما يرافقها من مضاعفات كالدوار والصداع والأرق.. إلخ، والأعراض المماثلة لها فى سن اليأس.

ويعمـل منقـوع الهدال البارد بنسـبة (١ – ٢) ملعقة صغيرة لكل (٣) فناجـين من الماء البارد، ويُصفى بعد (٦ – ٨) ساعات، ويُشرب باردًا.

❑**الداليـة أو ورق العنب:** لمعالجـة انقطاع الحيض، يُنقع (٥٠) جراما من الأوراق اليابسـة، ويستحسن أن تكون حمراء، فى لتر من الماء البارد، وتغلى لمدة نصف دقيقة، ثم تترك لمدة ربع ساعة قبل أن تُصفى وتحلى بالعسل النحلى، ويشرب بمعدل ثلاثة فناجين بعد الأكل يوميا.


الفصل الرابع

# أمـــراض المـــرأة الشـــائعـــة

## أمراض الجهاز الحركى والمفصلى والعضلى

### ألم الظهر

**الأسباب وطرق الوقاية:**

كثيرًا ما تشكو حواء من آلام فى المنطقة السفلية من الظهر، وقد يكون ذلك نتيجة بعض الأمراض النسائية، وفى أحيان أخرى تكون نتيجة أسباب مختلفة أهمها ما يلى:

١ - الحمـــل فى الشـــهور الأخيرة حيث يتقوس الجزء الأســـفل من العمود الفقرى كوســـيلة لحفظ التـــوازن؛ ممـــا يؤدى إلى زيادة الضغط على الأعصاب فى فتحـــات العمود الفقرى، وتزداد حدة الآلام مـــع كبر حجم الـــرأس كحالات الحمل التوأمى، وكذلك حـــالات ارتخاء عضلات جدار البطن، وهذه الحالات تتحســـن كثيرًا مع الاســـترخاء لفترات طويلة على الظهر مع لبس حزام رافـــع لجـــدار البطن، ويختل التـــوازن مع لبس الحـــذاء ذى الكعب العـــالى، وبالتالى يزيد من أوجاع الظهر.

٢ - أقـــراص منـــع الحمل لا تحدث آلامًا بالظهر إلا فـــى الحالات المصابة بانزلاق غضروفى؛ حيث يؤدى احتجاز الماء داخل الأنسجة إلى زيادة الضغط على الأعصاب.

٣ - اللولب على عكس ما تتصوره السيدات لا يسبب آلامًا فى الظهر، إلا إذا كان الرحم به أورام أو التهابات.

٤ - الســـمنة الشـــديدة أهم أسباب آلام الظهر عند النســـاء خاصة بعد الأربعين، ولا يفلح فيها أى علاج إلا إنقاص الوزن بالتدريج وسوف نتحدث عنها فى حينها.

٥ - احتقان الحوض نتيجة لالتهابات عنق الرحم أو الالتهاب المزمن فى المبيضين، وهى تبدأ فى الظهور قبل الدورة، وتزداد فى اليوم الأول ثم تقل أو تزول بعد انتهاء الدورة.

٦ - ســـقوط الرحم ويتميز بحدوث آلام بالظهر فى نهاية اليوم؛ نتيجة لكثرة الوقوف مما يســـاعد علـــى نزول الرحم، ويـــؤدى بالتالى إلى الضغط على الأربطة الرحمية، أمـــا الميل الخلفى للرحم وهـــو طبيعى فى ٢٠٪ من النســـاء فلا يؤدى إلى آلام فى الظهـــر إلا إذا صاحب وجوده حدوث التصاقات بالحوض.

٧ – آلام عرْق النســا والانزلاق الغضروفي وهى شــائعة الحدوث، وبالرغم من أن آلامها تزيد وقت الدَوْرة، إلا أنها غير مرتبطة إطلاقًا بأى مرض نسائى.

**كيف يمكنك التخلص من ألم الظهر؟**

آلام الظهر المبرحة الشديدة يمكنك التخلص منها إذا اتبعت الإرشادات البسيطة الآتية:

❑ إذا التقطت شــيئاً من الأرض، فأثنى الســاقين إلى الأمام لا إلى الخلف، وبدلا من الانحناء فوق حوض المطبخ المنخفض أو منضدة الكى، اجلسى فوق مقعد مرتفع.

❑ ضعــى ألواحًا خشــبية ثابتــة تحت المرتبــة، وحاولى إبقاء العمــود الفقرى فى وضع مســتقيم أثناء النوم.

❑ إذا كنت تعملين فى مكتب فغَيرى مقعدك من حين لآخر؛ حتى لا تجهدى نفس العضلات.

وهناك دليل واضح على أن التمرينات الرياضية المنتظمة يمكن أن تريحك من قدر كبير من متاعب الظهر، وإليك مجموعة من التمرينات المفيدة.

❑ ارقدى على الأرض ويداك خلف عنقك، وافردى ســاقيك معا، ثم ارفعى كلا منهما عن الأرض مــرة، ثم ارفعيهما معًا وكررى ذلــك (١٢) مرة لكل منهما، ثم دحرجى على بطنك كرة، وكررى هذه الحركة عدة مرات.

❑ وإليــك تمرينًــا آخــر: ارقــدى علــى الأرض وارفعى ســاقيك فى الهــواء، وحركيهمــا كأنك تركبين دراجة.

❑ التمريــن الثالــث: ارقدى على الأرض ويداك وراء عنقك، وركبتــاك مرفوعتان ثم ابعدى ما بين ركبتيك وكررى ذلك بالتناوب يمينًا ويسارًا إلى أبعد ما تستطيعين (٣٠) أو (٤٠) مرة.

لقــد اســتطاعت كثــيرات ممــن اســتخدمن هــذه التمرينــات بانتظــام أن يتخلصــن من آلام الظهر المبرحة.

## العلاج بالوصفات والطب الطبيعى

❑**أكليــل بوقيصى** Spiraea UImaris: يشــرب مســتحلب الأزهار لمعالجة أمــراض الروماتيزم والتهاب عرق النســا وآلام الظهر الروماتيزمية. ولعمل المستحلب يضاف إلى (٢٠) جرامًا من الأزهار الجافة مقدار نصف لتر (كوبين) من الماء الســاخن بدرجة الغليان، ويشــرب منه مقدار فنجان كبير واحد مرتين فى اليوم.

❑**حزامى معرومة** Spiraea UImaris: تعالج الكدمات والتواء المفاصل (فكشة)، وآلام عرق النسا والروماتيزم بمكمدات مستحلب الأزهار أو التدليك بزيتها، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة وبنسبة

(٣) ملاعــق صغيرة من الأزهار لكل فنجانَيْن من الماء الســاخن بدرجة الغليان، وأما الزيت فيعمل من مقدار حفنة من أزهار وكمية كافية لغمرها من زيت الزيتون، وتركها فى زجاجة بيضاء مسدودة ســدًا محكمًا فى الشــمس لمدة أسبوعين، يُصب بعدها الزيت وتُعصر فيه الأزهار بقطعة من الشاش، ويُحفظ للاستعمال.

❑**خمان أسود (البلســان):** Sambucus Nigra: يستعمل مستحلب الأزهار لمعالجة الروماتيزم، ويعمــل المســتحلب بالطرق المعروفة بنســبة ملعقة كبيرة إلى ملعقتين من الأزهــار لكل فنجان واحد من الماء الســاخن لدرجة الغليان، ويُشــرب منــه فنجان واحد ســاخن (٤ – ٥) مرات فى اليوم، ويُستَحســن إضافة قليل من عصير الليمون الحامض إلى المســتحلب قبل شــربه مباشــرة. أما الثمار فيُســتعمل عصيرها الطازج (٢٠) جرامًا منه يوميًا لمعالجة التهاب عرق النســا، على أن يُداوم على استعماله أطول مدة ممكنة.

❑**ســرخس ذكر، شرد، خنشــار:** Aspidium Filixmas: تســتعمل الجذور بحالتها الطبيعية لمعالجة آلام الظهر والروماتيزم وعرق النســا، وآلام القدمين، وذلك بوضع الجذور وهى طازجة بعد تنظيفها، بدون غسلها، داخل كيس صغير، ووضع الكيس فوق موضع الألم.

❑**ســنفيتون مخزنى (الســمفوطن):** Symphytum Officinale: تســتعمل لبخة السنفيتون فى تســكين آلام عرق النســا، والتهاب المفاصل والتهابات الأعصاب، وتعمــل اللبخة بتقطيع الجذور إلى أن تلين تمامًا؛ حيث تُهرس بمدقة خشــبية أو ما شــابهها إلى أن تصبح كالعجين، وتفرد هذه العجينة فوق الجسم المراد معالجته من الجسم، ويُغطى بقطعة من الكتان، ومن فوقها قطعة أكبر من النسيج الصوفى لحفظ الحرارة، وتُترك فوق الجسم لمدة نصف ساعة أو بضع ساعات حسب تحمل المريضة لها، وتباع جاهزة فى الصيدليات.

❑**هيوفاريقون: دادى رومى، المنسية، عصبة القلب:** Hypericum Perforatum: زيت الأزهار ومرهمها دواء ناجع جدًا لتسكين الآلام الروماتيزمية وآلام الظهر وعرق النسا، وذلك بتدليك موضع الألم بالزيت أو المرهم، ويُعمل المرهم بهرس (دق) مقدار من الأزهار ورءوس الأغصان، ويُغطى بمقدار من الشحم، ويُغلى فوق نار خفيفة لمدة ساعة، ويُستحسن إضافة جزء من الشمع العسلى إليه، يُغلى معه ويُكسبه مرونة المراهم.

ولعمل الزيت انظر التواء المفصل (فكشة).

وسيأتى ذكره فيما بعد.

❑**كرنب:** يستعمل مخللا مختمرا لمعالجة آلام عرق النسا Siatica وسيأتى ذكره فى علاج الإمساك.

## كيف تتجنبين الروماتيزم ومتاعبه؟

### الأسباب وطرق الوقاية:

الوقوف فى المطبخ، والجلوس على المقاعد الوثيرة، والإفراط فى تناول المخللات، والانتظار على محطة الأتوبيس.. من أهم العوامل التى تساعد على الإصابة بالروماتيزم. يؤكد الطب أن ربة المنزل أكثر عرضة للإصابة بهذا المرض، وأن المرأة عمومًا تصاب بالروماتيزم ثلاثة أضعاف الرجل، والسبب يكمن فى العادات غير الصحية فى الحياة اليومية للمرأة.

ويؤكد الطب أن الوقاية من الروماتيزم سـهلة، وأن العلاج يبدأ من حيث تبدأ الوقاية، والتغلب على الآلام المبرحة ليس مستحيلا، ولكنه يحتاج فقط إلى صبر وإصرار.

### الوصايا الخمس:

إن نسـبة إصابة المـرأة بالروماتيزم (٣ : ١) بالمقارنة بالرجل، والسـبب هو الوقوف فى المطبخ وأعمال البيت.

والوقاية من الروماتيزم سهلة.. ويقدم الطب للمرأة خمس نصائح، يمكنها باتباعها تجنب متاعب هذا المرض، وهذه النصائح:

١ - الإقـلال مـن الملح والمخللات والتوابل.. لأن الأملاح تترسـب فى المفاصل وتسـبب التهابات نهايات الأعصاب فتحدث آلام الروماتيزم الشديدة.

٢ - عندما تنتهين من شـغل المطبخ والوقوف طويلا أمام الحوض لغسـل الأطباق. لا تجلسـى على مقعد وثير. الأفضل أن تجلسى على الأرض، وأن تكون الساقان فى مستوى أفقى حتى تستريح عضلات الساقين والركبتين والفخذين.

٣ - أثناء النوم ضعى ساقيك على «المخدة» بحيث تكون مرتفعة بعض الشيء عن مستوى الجسم، فقـد لوحظ أن بعض الإصابات بالروماتيزم تكون مصحوبة بدوالى السـاقين؛ فالأملاح تسـبب التهاب الشعيرات الدموية الدقيقة فيهما، ورفع الكعبين يساعد على تقليل نسبة تدفق الدم فى الشعيرات المختلفة.

٤ - المشى أفضل وقاية من الروماتيزم ويجب على كل سيدة أن تمشى يوميًا لمدة نصف ساعة على الأقل مشيًا متصلا.

٥ - قللى الوقوف بقدر الإمكان.

وهـذه النصائح تجنبك الإصابة بالروماتيزم بنسـبة ٨٠٪ على الأقل، كما يؤكد خبراء الروماتيزم والعلاج الطبيعى.

٦ - ويمكن الاسـتعاضة بالأعشاب الآتية فى حالة استمرار اشـتداد الآلام، وطريقة استعمالها كما سيرد فى الروماتيزم: (تفاح - عرقسوس - كرفس - عرعر).

## علاج الروماتيزم بالوصفات والطب الطبيعى

### (الروماتويد)

❑**تفاح**: يعتبر التفاح علاجا ناجحا فى معالجة الروماتيزم، وذلك بأن تَسـتمر المصابة على أكل كيلو واحد من التفاح كل يوم، ولمدة أربعة أسابيع متتالية.

❑**ثـوم**: يسـتعمل الثـوم لتسـكين الآلام الموضعيـة التى لا يعرف لها سـبب ظاهـر، كالآلام الروماتيزمية، بوضع فصوص ثوم مهروسة فوق موضع الألم.

❑**جرجـير**: عصير عـلاج ناجح للروماتيـزم. ويعمل العصـير بهرس النبتـة وعصرها بالطرق المعروفة، وتؤخذ منه ملعقة كبيرة (١ - ٣) مرات فى اليوم مع الماء أو الحليب.

ويجـب التنبيه إلى أن الحوامل والمصابين بتضخم الغدة الدرقية يجب أن يمتنعوا عن اسـتعمال الجرجير، وأن الإفراط فى استعماله بأى شكل كان غير صحى، ويسبب اضطراب الهضم، وحرقانًا فى المثانة والبول.

❑**حلبـة**: لا يُفضل علـى لبخ بذور الحلبة أى دواء فى معالجة الآلام العضلية الروماتيزمية. أما كيفية عمل اللبخة فهى: (انظر الدمامل المهبلية).

❑**عرقسوس**: يُشرب مغلى الجذور أو مستحلبها لمعالجة الروماتيزم وداء النقرس. ويعمل المغلى أو المسـتحلب من الجذور بالطرق المعروفة، وبنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء ويُشرب منه، وهو ساخن فنجان واحد مرتين فى اليوم.

❑**شـوفان**: يستعمل حمّام مغلى قَش (تبن) الشـوفان لمعالجة النقرس والروماتيزم. ويُعمل المغلى بنسـبة كيلو واحد من تبن الشـوفان فى بضعة لترات من الماء، والاسـتمرار بغليه لمدة ساعة ونصف الساعة ثم يصفى، ويضاف إلى ماء الحمّام (بانيو).

❑**صفصاف**: يشرب مغلى لحاء (قشور) الأغصان بعد السنة الرابعة من عمرها. لمعالجة الروماتيزم والنقرس، ويعمل المغلى بنسبة (١٠) جرامات لكل فنجان من الماء، ينقع فيه باردًا لبضع ساعات، يغلى بعدها، ويصفى ويشرب منه يوميا من فنجان إلى فنجانين بجرعات صغيرة متعددة، أو فنجان فى الصباح وآخر فى المساء.

❑**عرعر شائع**: يستعمل مغلى الفروع للغسل والحمامات فى معالجة الروماتيزم العضلى والمفصلى، وهو من أكثر الأدوية فائدة لمعالجة هذا المرض على أن تستمر المريضة فى تعاطيه مدة طويلة، فالمرضى الذين تقدم عندهم المرض لدرجة لا يسـتطيعون معها الحركة، يُعالجون أولا بغسل أطرافهم المصابة بالمغلى عشـر مرات فى اليوم، وبعد ظهور التحسـن وتمكنهم من تحريك العضو المصاب.. يُستعاض عن الغسل بالحمّامات الكلّية (مغطس). ولعمل المغلى تقطع رءوس الفروع قطعا صغيرة، ويغلى مقدار

أربـع حفنات منها بكمية من الماء لمدة ثلاث سـاعات يُصفى بعدها المغلى، ويُضاف إلى ماء الحمام الساخن بدرجة (٣٥°م)، ويُمدد المريض بداخله لمدة (١٥ – ٢٠) دقيقة.

وتُعـالج العضلات أو الأطراف المصابة بالروماتيزم العضلى أو النقرس أو الشـلل بتدليكها بزيت العرعر، (٢ – ٣) مرات يوميا ولمدة بضعة أسابيع. ويُعمل الزيت بنقع جزء من الثمار المهروسة فى ثلاثة أضعافه من زيت الزيتون فى زجاجة محكمة السـد، وتوضع فى مكان حار لمدة عشـرة أيام، يصفى بعدها المنقوع ويخفف بإضافة كمية معادلة من الماء، ويخضّ جيدًا ويحفظ.

❑**فاصوليا**: يسـتعمل مغلى قشـور الفاصوليا لمعالجـة الروماتيزم والنقرس ويُعمل مغلى قشـور الفاصوليا بتقطيع ما يملأ أربع ملاعق كبيرة من القشر (المحفظة دون الحبوب) ونقعه فى الماء البارد بمقـدار لتر ونصف اللتر حتى الصباح حيث يغلى ويداوم على غليه إلى أن يتبخر نصف كمية الماء، ثم يصفى بعد ذلك، ويعطى منه للشرب فنجان واحد ثلاث مرات فى اليوم.

❑**كراويا**: يسـتعمل زيت البذور فى معالجة وتسـكين آلام الروماتيزم فـى العضلات والمفاصل بالتدليك الموضعى، ويُعمل الزيت من كمية من البذور مع ضعفها من زيت القطن أو الزيتون، وجزء معـادل لها من الكحـول الأبيض، ثم يُغلى المزيج إلى أن تتبخر منـه كمية الكحول، ويدلك موضع الألم بهذا الزيت، ويغطى بضماد دافىء (قطعة من الصوف).

❑**كرفس**: يؤكل غضًا (رأسـان يوميا) ولمدة بضعة أشـهر، لمعالجة الروماتيزم والنقرس، وسلطة الكرفس ممزوجة بتفاحة مبشورة، لذيذة الطعم، سهلة التحضير، وتؤمن جميع فوائده الطبية.

❑**البلاب**: يُشرب مغلى الأوراق لمعالجة الروماتيزم والنقرس، ويعمل بالطرق المعروفة، وبنسبة (١–٢) جرام لكل فنجان من الماء – تجاوز هذا المقدار محفوف بالأضرار–ويُشرب منه (١–٢) فنجان فى اليوم.

❑**ناعمـة مخزنية: (مريمية – قويسـة – قصعين)**: يشـرب المسـتحلب ويفيـد فى علاج الروماتيـزم، ويعمـل بالطرق المعروفة وبنسـبة ملء ملعقة صغيرة من العشـبة لـكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويُشرب منه فنجان واحد مرتين فى اليوم.

## الروماتيزم المفصلى العظمى الغضروفى

### روماتيزم الركبة

**الأسباب وطرق الوقاية:**

ويأتى فى المرتبة الثانية من حيث تعرض المرأة للإصابة فهو من أكثر أمراض الروماتيزم انتشـارا حتـى إنه يُطلق عليه المرض القدمى للسـيدات.. وأهم أعراضه حـدوث ألم فى الركبة، يأتى مع الحركة، ويختفى مع الراحة، وتجد المريضة صعوبة فى الوقوف والمشى ونزول السلم والركوع وذلك نتيجة حدوث خشونة فى الغضاريف – المغلِّفة للعظام – والمكونة للمفصل.

وترجع الإصابة بروماتيزم الركبة إلى ثلاثة أســباب رئيســية بالإضافة إلى الاســتعداد الوراثى.. وهى:

١ – عدم اللياقة البدنية نتيجة زيادة الوزن.

٢ – عدم استخدام المفصل استخداما صحيا سليما نتيجة للوقوف الخاطئ لفترات طويلة.

٣ – الإصابات والخبطات التى تُهمل ولا تعالج فى بدئها بالعلاج الصحيح.

وبتجنب الأســباب الســابقة يمكن الوقاية من هذا المرض، أما فى حالة الإصابة فيفضل الإسراع بالعــلاج، لأن علاجــه فى البداية يكون ســهلا، أما إذا أهمل فقد يؤدى إلى حدوث تشــوهات فى الركبتين، وفى هذه الحالة لا يمكن العلاج إلا عن طريق الجراحة.

## العلاج بالوصفات والطب الطبيعى

❑ **بتولا بيضاء** Betula Alba: يعالج الروماتيزم فى الركبة بلفافات جزئية أو كلية من ورق البتولا الغض بعد تسخينه ويربط فوقها لتظل محيطة بالمفصل، لمدة (٢ – ٣) أيام.

❑ **أكليل بوقيصى** Spiraea Uimaris: يشــرب مستحلب الأزهار لمعالجة روماتيزم الركبة.. فهو علاج مفيد فى مثل هذه الحالة، ولعمل المستحلب يُضاف إلى (٢٠) جراما من الأزهار الجافة مقدار نصف لتر (كوبين) من الماء الســاخن بدرجة الغليان، ويُشــرب منه مقدار فنجان كبير واحد مرتين فى اليوم.

❑ **ســنفيتون مخزنى** Symphytum Officinale: تُستعمل لبخة السنفيتون فى معالجة روماتيزم الركبة. وتعمل اللبخة بتقطيع الجذور إلى أن تلين تماما حيث تُهرس بمدقة خشــبية أو ماشــابهها إلى أن تصبــح كالعجين، وتفرد هــذه العجينة فوق مفصل الركبة (الجزء المــراد معالجته)، ويغطى بقطعــة مــن الكتان ومن فوقها قطعة أكبر من النســيج الصوفى لحفظ الحــرارة، وتُترك اللبخة فوق المفصل المصاب لمدة نصف ســاعة أو بضع ســاعات حســب تحمُل المصابة لها، وهذه اللبخة تباع جاهــزة فى الصيدليات تصنعهــا مصانع كيتا فرك Kyta Werk الألمانية – ويمكن اســتعمال صبغة السنفيتون أيضا عوضا عن اللبخات (تُباع الصبغة فى الأجزاخانات)، وذلك بتخفيف الصبغة بالماء العادى، واستعمالها للتكميد بدلا عن اللبخ.

## روماتيزم الأنسجة الرخوة

## الروماتيزم غير المفصلى

### أسباب وطرق الوقاية:

وهو من أنواع الروماتيزم المنتشرة نظرًا لتعدد أسباب حدوثه. وأهم أسباب الإصابة به وقوف المرأة لفترات طويلة، مما يؤثر على وظيفة الرقبة والفقرات البطنية والظهرية والركبتين والقدمين.

والمعــروف أن كثــرة الوقوف فى وضع واحد تضر بالمفاصــل لأن الغضاريف لا تعتمد على الدورة الدموية فى التغذية، وإنما تعتمد على ما يســمى بالســائل الزلالى الذى يحيط بها، ومعنى ذلك أن الغضاريف تحرم طوال فترة الوقوف من الغذاء، كذلك من أهم أسباب الإصابة به زيادة وزن المرأة، ولتحاشى الإصابة بهذا النوع من الروماتيزم ينصح الأطباء بما يلى:

١ – أن تراعى المرأة عند وقوفها لتأدية أعمال المنزل ألا تقف فى وضع ثابت لفترات طويلة، وإنما تتحرك ولو حركة بســيطة فى المكان الذى تقف فيه بمعنى أن تتبدل على رجليها أو تتحرك، أو تجلس من وقت لآخر.

٢ – الاهتمــام بنوعيــة الطعام الذى تتناوله حتى لا يزداد وزنهــا بمعنى الابتعاد عن الأطعمة التى تحتوى على الدهنيات والنشويات والتوابل، والتركيز على الخضراوات والبروتينات ومنتجات الألبان التى تحتوى على نسبة عالية من الكالسيوم.

٣ – التعرض لأشــعة الشــمس من وقت لآخر لأنها تولد فيتامينات معينة بالجسم (فيتامينات د) وهى فيتامينات لازمة لنمو وقوة العظام والمفاصل.

٤ – المشــى يوميا ولو لمدة (١٠) دقائق لتنشــيط الدورة الدموية، خاصة بالنسبة للمرأة التى تمارس أعمالا مكتبية بعيدًا عن الحركة.

## العلاج بالوصفات والطب الطبيعى

١ – لبخة بذور الحلبة.

٢ – أكل التفاح.

٣ – مغلى العرعر (كما ورد فى علاج الروماتيزم).

٤ – سلطة الكرفس.

٥ – الثوم المهروس.

## وصفات لعلاج التواء المفصل «فكشة»

❑**زعتر برى**: تســتعمل الأكياس المملوءة بالعشــبة الغضة والســاخنة لمعالجــة كدمات والتواء المفاصل (فكشــة)، ويمكن أيضا استعمال العشبة الجافة بتغطيس الكيس أولاً فى الماء المغلى وعصره بين لوحين من الخشب، ثم وضعه وهو ساخن فوق موضع الألم.

❑**بقدونس**: يعالج التواء المفاصل (فكشة) بوضع أوراق البقدونس المهروسة حول المفصل المصاب وتثبيتها بضماد.

❑**هيوفاريقون (المنســية)** Hypericum Perforatum: زيت الأزهار ومرهمها دواء ناجح جدا فى معالجة التواء المفاصل (فكشة) ويعمل المرهم بهرس (دق) مقدار من الأزهار ورءوس الأزهار، ويغطى بمقدار من الشحم ويغلى فوق نار خفيفة لمدة ساعة، ويستحسن إضافة جزء من الشمع العسلى إليه، يغلــى معه ويكســبه مرونة المراهم. وأمــا الزيت فيعمل على الأفضل من أزهــار غير متفتحة تماما، وذلك بهرس ملء بضع حفنات منها ووضعها فى زجاجة كبيرة، وإضافة مقدار نصف لتر من زيت

الزيتون إليها، وتترك الزجاجة بعد سـدها سـدًا محكما فى الشـمس لمدة عشرة أيام، يصفى بعدها الزيت وتعصر الأزهار فيه، ثم تضاف أزهار جديدة مهروسة إليه، وتكرر العملية من جديد، وهكذا دواليك، إلى أن يكتسب الزيت لونا أحمر غامقا، فيصفى ويحفظ فى زجاجات مسدودة.

## وصفات لعلاج التهاب أوتار العضلات والتهاب غلاف أوتار العضلات

□**بصل**: يقطع البصل شرائح مستديرة أو يفرم، وتسخن الشرائح أو المفروم تسخينا جافا (دون أن يصفر لونها) وتسـتعمل للتلبيخ فوق أوتار العضلات لمعالجة الالتهاب فيها أو فى محافظها (غلاف أوتار العضلات).

وتعمل اللبخة بتغطية الموضع المراد معالجته بشرائح أو مفروم البصل الساخن وتغطيتها وتثبيتها بقطة قماش كتان.. ولا يجوز استعمال نسيج أصم أو الورق أو غيره لهذا الغرض – ومن فوقها قطعة أكبر من نسـيج صوفى لحفظ الحرارة – وتجدد اللبخة عند اللزوم بعد (١٢) سـاعة، وممنوع مطلقا استخدام لبخة البصل فى حالة وجود (دحاس بالأصابع)، لأنه قد يسبب امتداد الالتهاب إلى أوتار العضلات وضياع الحركة فيها بعد الشفاء.

## النقرس (داء الملوك)

**أسبابه:**

ينتج بسـبب زيادة حمض البوليك فى الدم؛ مسـببا التهابا حادًا بالمفصل يبدأ عادة فى مفصل إصبع القدم الكبير مع إحمرار وتورم به، وألم لا يُطاق يوقظ المريض من نومه، ولا يقوى حتى على لمس المفصل المصاب، وإذا أهمل فإنه يزمن، فتحدث تشـوهات بالمفاصل المصابة ويتكون حصى فى مجرى البول.

**الرعاية الغذائية وطرق الوقاية لمرضى النقرس:**

١ – يجب فى هذه الحالة تجنب الأطعمة المحتوية على نسـبة عالية من (البيورين) مثل الأسماك والسالمون والسردين والكبدوالكلى وحساء اللحم وعصارته.

٢ – يسـمح بتناول مقادير من الأطعمة المحتوية على نسـبة متوسـطة من (البيورين) خلال مراحل سكون الآلام فقط، وتشمل هذه الأطعمة اللحوم، والجمبرى، والدجاج والبقول كاللوبيا والفاصوليا الخضراء والسبانخ والحبوب والتفاح.

٣ – يسمح بتناول الأطعمة التى تحتوى على كميات لا تُذكر من (البيورين) مثل الخضراوات والفواكه، مـا عدا ما ذكر منها فى البند السـابق، وكذلك اللـبن ومنتجاته، والبيض والدهون والزيوت، والسكريات والحلويات، والحبوب التى تستخدم فى عمل البليلة وغيرها.

**السعرات الحرارية:** يجب الأخذ فى الاعتبار محاولة إنقاص الوزن فى مرضى السمنة لتخفيف الحمـل على المفاصل، ومنع تكرار الإصابة بالنقرس، وعلى ذلك يجب تجنب تناول وجبات ثقيلة ذات محتوى عال من السعرات الحرارية؛ لأنها تساعد على حدوث نوبة النقرس.

**البروتينات:** يجب الامتناع عن البروتينات المحتوية على نسبة عالية من (البيورين) كما ذكرنا مـن قبـل، وخاصة أثناء نوبات آلام النقرس، أما خلال فترات سـكون الألم فيسـمح بتناول حوالى ستين جراما من البروتينات يوميا، ويفضل أن تكون من مصادر نباتية أو من اللبن ومنتجاته.

**الدهون:** يجب الإقلال من كميات الدهون نظرًا لأنها تساعد على استبقاء أملاح (حمض البوليك) بواسطة الكلى، كما تساعد على حدوث السمنة.

**الكربوهيـدرات:** خلال النوبات النقرسـية يجب أن تكـون الكربوهيدرات المصدر الأساسـى للسـعرات الحرارية، حيث إنها تسـاعد على الإقلال من تكسر بروتينات أنسجة الجسم بما تتميز به من أثر منقذ للبروتين.

**السـوائل والمشـروبات:** ينصح بتناول كميات حرة من السـوائل لضمان إخراج حوالى لترين من البـول يوميًـا، كما يسـمح بتناول كوبين أو ثلاثة أكواب من الشـاى أو القهوة فـى اليوم الواحد، أما الكحوليات.. فُينصح بالامتناع عنها؛ خاصة البيرة والنبيذ الأحمر.

## العلاج بالوصفات والطب الطبيعى

❑ **تفـاح:** يفيـد مقطر التفاح بنجـاح فى علاج مرضى النقرس، وهو إلى جانب ذلك مشـروب منعش لذيذ الطعم، خال من أى أثر للكحول.

ويمكن أن يتم تقطير التفاح باسـتعمال جهـاز معملى صغير، يباع فى محلات الأدوات الطبية، ويلاحظ أن كمية (٥) كيلو من التفاح تعطى فى التقطير نحو لترين ونصف اللتر أو ثلاثة لترات من السـائل، وذلك إذا اسـتمر فى التقطير لمدة نصف ساعة. ويُطبخ الراسب (تفل) من التفاح بعد ذلك مع السكر لعمل (المربى).

ويجب أن يكون التفاح المسـتخدم خاليًا من الأمراض، ومن أدوية المكافحة الزراعية السامة التى يُرش بها قبل نضجه لوقايته، ووقاية الشجرة من الأمراض.

❑ **فراولة:** يستعمل مستحلب الأوراق الحديثة (مايو - آيار) الغضة، أو المجففة لتسكين آلام داء النقرس، ويشـرب من المسـتحلب ثلاثة فناجين يوميًا. وهو يحضر كالمعتـاد: ملعقة كبيرة من الأوراق (ويلاحظ أن الأوراق القديمة خشـنة ومرة المذاق) لكل فنجان من الماء المغلى، ثم يصفى بعد تخميره لمدة (٥) دقائق ويُشرب فاترا.

❑ **جاوى:** يسـتعمل مسـتحلب الجذور أو مسـحوقها لمعالجة آلام النقرس، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسـبة ملعقة صغيرة من الجذور المفرومة لكل فنجان ماء سـاخن بدرجة الغليان، ويُشرب منه فنجان واحد فى اليوم.

❑ **نجيل** : يستعمل مغلى الجذور لزيادة إدرار البول فى مرضى النقرس، ولتحضيره يغلى (١٥) جراما من الجذور اليابسة تماما فى نصف لتر من الماء لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب منه مقدار (٤) فناجين يوميًا. ويمكن أيضًا استعمال خلاصة الجذور بدلا من مغليها، ولتحضير الخلاصة يغلى مقدار حفنة من الجذور اليابســة، لمدة نصف ســاعة فى لتر ونصف اللتر من الماء، ثم تعصر الجذور فــى المغلــى جيدًا، ويُصفى ويعاد غليه، ويســتمر فى الغليان إلى أن يصبــح لزجًا أو أكثر من ذلك، ويعطى منه مقدار (٢ - ٣) ملاعق صغيرة فى اليوم.

❑ **فاصوليا** : مغلى قشور الفاصوليا.

❑ **شوفان**: حمّام مغلى قش (تبن) الشوفان.

❑ **صفصاف** : مغلى لحاء (قشور) الصفصاف.

❑ **لبلاب متسلق** : مغلى الأوراق.

❑ **عرقسوس** : مغلى الجذور أو مستحلبها.

❑ **كرفس**: يؤكل منه رأسان يوميًا لمدة بضعة أشهر.

❑ **عرعر** : زيت العرعر للتدليك.

وتســتخدم هذه الأعشــاب بداية من الفاصوليا وحتى العرعر بالترتيب الموضح كما ورد فى علاج الروماتيزم.

## وهن العظام Osteoporosis (اللص الصامت)

### الأسباب والوقاية والعلاج بالطب الطبيعى

أهم أخطار ســن اليأس المبكر المضاعفات التى تنتج عن نقص هرمون الاســتروجين وهى الأخطر علــى حياة الســيدة، وتتمثل فى مرض وهن العظام Osteoporosis وأمراض القلب والشــرايين. فقد اتضح أن الهرمونات الأنثوية مثل الاســتروجين والبروجســترون لها دور كبير جدًا فى عمليات بناء العظام، وترسيب الكالسيوم والفوسفور والأملاح المعدنية فى العظام.

والمعروف أن العظام عبارة عن نسيج حيوى توجد به عمليات البناء أكثر من عمليات الهدم، أما بعد انقطاع الدورة فتقل هذه الهرمونات وتصبح عمليات الهدم أكثر من عمليات البناء، وهذا يؤدى إلى مرض وهن العظام، وهذا المرض يعنى أن العظام تنقصها الأملاح المعدنية اللازمة لتكوين النسيج العظمى الســليم والصحيح؛ إذ تفقد الســيدة بعد ســن اليأس حوالى ١٪ ســنويا من كثافة عظامها، وتختلف هذه النسبة من سيدة لأخرى حسب وزنها وطبيعة عملها ولون جلدها، ولا يمكن تعويض أغلب ما فقد من العظام، ولكن يمكن إيقاف هذه العملية بالعلاج المناسب.

وقد أثبت معظم الأبحاث العالمية، بدون شك أن هرمون الاستروجين هو أفضل علاج لإيقاف هذا الفقدان فى العظام، وأفضل بكثير من تناول عنصر الكالسيوم وحده.

وخطـورة وهن العظام أنه بمجرد حدوث إصابة بسـيطة قد لا تؤدى إلى أى ضرر فى الشـخص العادى، ولكن يمكن أن تؤدى إلى كسر أو شرخ فى الشخص المصاب بوهن العظام، وهذه ظاهرة فى السـيدات فى سـن الخمسين وما بعدها، فإصابة بسـيطة قد تؤدى إلى كسر فى عنق الفخذ أو عند مفصل اليد أو الفقرات القطنية للعمود الفقرى. ومما لا شـك فيه أن هذه الكسـور خصوصا فى العمر المتقـدم، قد تـؤدى إلى العجز الكامل عن الحركة مع احتمال حدوث الشـلل، وتحتاج إلى التدخل الجراحى.

وفى الدول الكبرى المتقدمة ونتيجة لتوافر التأمين الصحى الشـامل، وجدوا أنهم يتكلفون كثيرًا جـدًا فـى تركيب المفاصـل الصناعية، ومن ثم اتجهـوا إلى إيجاد حل للوقاية، فبـدءوا فى إعطاء السيدات الأدوية والعلاج المناسب لمنع وهن العظام قبل وبعد انقطاع الدورة الشهرية، وهناك العلاج الحديث ببخاخ الأنف المياكالسيك Micalcic الذى يمتص عن طريق الغشاء المبطن للأنف ليصل إلى الدم بسرعة وأمان أو تناول أقراص ايفستا (Evista) بمعدل قرص (٥ مجم) يوميا أو قرص (٣٥ مجم) كل أسبوع كعلاج لهذا المرض.

ويعتبر مرض وهن العظام مشكلة كبيرة فى مصر خصوصا فى الريف حيث يستنزف الحمل المتكرر كميات كبيرة من الكالسـيوم والفوسفور والأملاح المعدنية لدى الأم. وإذا لم تقم بتعويض الكالسيوم، تصاب بمرض وهن العظام. بعض السـيدات قد يُصبن به فى سـن الثلاثين بالرغم من وجود الدورة الشـهرية لاسـتنفاد الكالسيوم والفوسـفور فى أجسـامهن، وهناك أيضا الحالات التى يجرى فيها اسـتئصال المبيضين والرحم فى سـن مبكرة لأسباب مرضية. ومن ثم تصبح الحاجة ماسة إلى الوقاية والعلاج.

ومن الأطعمة الغنية بالكالسيوم بخلاف اللبن ومنتجاته: شمام، حامض، مشمش، عنب، موز، توت، سـفرجل، خوخ، قمح، جزر، بصل، ملوخية، ملفوف (كرنب)، سـبانخ، خس، كستناء، عدس، فول، بندق، جوز، عسل، بيض، سمك، لحوم، تين، جوافة، ومن الوسائل الهامة لتفادى وهـن العظام: التدريبات الرياضية؛ مثل المشـى والجرى الخفيف - إن هـذه التدريبات الرياضية الخفيفـة تقلل من وهن العظام وبجانب ذلك تنشـط عمليات بناء عظـام جديدة. وحتى بدون زيادة غذائيـة.. فإن التدريبات الرياضية وحدها تزيد من نسـبة وجود الكالسـيوم فى الدم وتوقف بذلك الإصابـة بوهـن العظام، وكلما بدأت المرأة فى أداء التدريبات قبل سـن اليـأس. مع العناية بكمية الكالسيوم فى الطعام.. قلّت نسبة وهن العظام بعد سن اليأس.

## طرق تشخيص مرض وهن العظام:

١ - الفحص الإكلينكى بواسطة الطبيب المتخصص.

٢ - عن طريق عمل صورة أشـعة عادية (لا يمكن تشـخيص مرض وهن العظام عن طريق الأشـعة العادية إلا بعد فقدان أكثر من ٣٠٪ من كثافة العظام).

٣ – الفحص بجهاز قياس كثافة العظام.
٤ – التشخيص بالأشعة المقطعية بالكمبيوتر.

## كيف يمكنك الوقاية من مرض وهن العظام؟

- تفادى عوامل المخاطرة، كالامتناع عن التدخين والإسراف فى شرب القهوة والكحوليات.
- تغير نمط الحياة الذى يعتمد على الجلوس وقلة الحركة وقلة التمرينات الرياضية.
- التعرض لأشعة الشمس.
- مزاولة الرياضة بصورة منتظمة ومناسبة.
- تناول الأطعمة التى تحتوى على كميات مناسبة من الكالسيوم.

## كيف يمكنك تجنب الكسور الناتجة عن وهن العظام؟

- تجنبى نمط الحياة الذى يعتمد على الجلوس الكثير.
- زاولى رياضة المشى لمدة لا تقل عن ١ – ٢ ساعة يوميا. ويمكن تقسيم هذه المدة إلى فترات عديدة تستغرق كل منها ١٠ – ١٥ دقيقة.
- استعملى أحذية مريحة ومنخفضة ذات نعل من المطاط (مثل أحذية الرياضة).
- لا تستعملى السجاجيد المرتخية بجوار السرير، وتجنَّبى الأسطح الزلقة.
- لا تضعى أثاثًا متقلقلاً فى المنزل – ارتدى حذاءً مناسبًا مقفولاً من الخلف.
- استعملى فى الحمام وحوض الاستحمام (البانيو) ممسحة للأرجل مبطنة بالمطاط لمنع الإنزلاق.
- ثبتى مقابض على جانبى حوض الاستحمام، حتى يمكنك أن تمسكى بها جيدًا لحفظ توازنك.
- تجنبى الانحناء بجسمك إلى الأمام (فإن هذه الحركة فى منتهى الخطورة لأنها قد تؤدى إلى حدوث كسور فى الفقرات فى أسفل الظهر).
- زاولى التمارين يوميًا لتقوية عضلات البطن (انظرى التمارين فى نهاية الكتاب بملزمة الألوان).
- لا تستعملى المشدات المقوية للخصر والردفين إلا عند الضرورة القصوى (يمكن أن تستعملى بدلاً منها الأحزمة المطاطة).
- استمتعى بحياتك إلى أقصى درجة ممكنة وحاولى دائمًا كسر حدة روتين الحياة اليومى وضغط الأعباء بالمنزل بالخروج بعيدًا عن المنزل فى عطلة الأسبوع.
- حاولى الاستغناء عن السيارة أو وسائل المواصلات فى المسافات القصيرة.
- حاولى الاستغناء عن المصعد، واصعدى السلالم إذا كان ذلك لارتفاع طابقين أو ثلاثة.

**من هى السيدة الأكثر عُرضة للإصابة بمرض وهن العظام ؟**

١ – ذوات البشرة البيضاء.
٢ – النحيفات، ذوات الوزن أقل من المتوسط، وقصيرات القامة.
٣ – قلة تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم.
٤ – التدخين.
٥ – شرب الكحوليات.
٦ – مرضى الداء السُّكرى.
٧ – الخمول وقلّة النشاط العضلى.
٨ – ممارسة الرياضة العنيفة المصحوبة بانقطاع الطمث.
٩ – وجود تاريخ مرضى عائلى للإصابة بمرض وهن العظام والكسور الناتجة عنه.
١٠ – استعمال مركبات الكورتيزون لفترة طويلة.
١١ – السـيدات اللاتى أُجريت لهن عملية اسـتئصال الرحم مع الاحتفاظ بالمبايض. ولهذا فإن أية سـيدة تتعرض لهذه العملية، يجب أن توضع تحت المتابعة الطبية، لاسـيما إذا أُجريت هذه العملية قبل سن الأربعين.

❑ **تمرينات رياضية للوقاية من مخاطر وهن العظام**

❑ **إرشادات الأوضاع السليمة فى الوقوف والمشى وصعود السلم وحمل الأشياء**

**انظر ملزمة الألوان فى نهاية الكتاب**

# ناقوس الخطر
## الإسراف فى تناول الطعام والسمنة أشد خطرًا من السرطان

**الأسباب:**

تتسـبب البدانة من تجمع الدهن داخل الجسـم فى مواضع التخزين، ويعتبر الشخص بدينا إذا زاد وزنه عن الوزن الطبيعى الملائم لطوله وسنه وجنسه بمقدار ٢٠٪ أو أكثر.

وتشيع السمنة بعد سن الخامسة والثلاثين؛ حيث تقل كمية المجهود البدنى الذى يبذله الشخص بعد هذه السـن، ومع اقتراب منتصف العمر.. فـإن الترقى لوظائف إدارية كبيرة وما يتبع ذلك من الجلوس إلى المكتب لساعات طويلة دون جهد بدنى يذكر، يؤدى إلى المزيد من السمنة.

ومن هنا.. فإن نقص النشط الجسدى إذا لم يصاحبه نقص مماثل فى الأكل.. فإن ذلك يؤدى إلى السمنة، وكذلك وجد أن تناول بعض الأدوية يؤدى إلى السمنة، وقد يؤدى الخلل الهورمونى الناتج عن خلل فى وظائف الغدة الدرقية أو النخامية أو الجاركلورية إلى السمنة، كما أن هورمونات الأنوثة تلعب دورًا فى ذلك، فقد تحدث السمنة عقب الحمل، أو بعد استئصال المبيضين أو الرحم، أو فى سن اليأس، وفى هذه الحالات يؤدى علاج الخلل الهورمونى إلى تحسُّن ملحوظ فى السِّمنة.

### الأوزان المناسبة للسيدات

**(تتفاوت الأوزان الطبيعية فى حدود ١٠٪)**

| الطول (بدون حذاء) | الوزن بالملابس العادية |
|---|---|
| ١٤٣ سم | ٤٦ كيلو |
| ١٤٧ سم | ٥٠ كيلو |
| ١٥٢ سم | ٥٤ كيلو |
| ١٥٧ سم | ٥٨ كيلو |
| ١٦٢ سم | ٦٠ كيلو |
| ١٦٧ سم | ٦٤ كيلو |
| ١٧٢ سم | ٦٨ كيلو |

أما عن عوامل الوراثة فلم يفهم دورها فى السمنة بصورة واضحة، ومن ناحية أخرى فإن العادات الغذائية للأسرة قد تكون هى المسئولة عن السمنة أكثرمن العوامل الوراثية، فأطفال الأسر التى تميل إلى تنـاول الأطعمة المقلية والحبوب ومنتجات الألبان والحلويـات يكونون أكثر وزنا من جيرانهم، الذين يميلون إلى تناول الخضراوات والفواكه واللحوم.

وتعتبر السمنة أشد خطرًا من السرطان.. هذا ما يؤكده علماء النفس الأمريكيون؛ إذ إنهم اكتشفوا أن أمراض ارتفاع ضغط الدم والجلطة والسكتة القلبية، وبعض الاضطرابات المعدية والمعوية ومنها: الحصاة الصفراوية، وبعض أنواع السرطان لها علاقة وطيدة بالسمنة المفرطة، كما أنه ليس صحيحا أن إخضاع الجسم «لرجيم» قاس يبعد الإنسان عن الآثار الجانبية للسمنة.

وأرجع العلماء أسباب السمنة فى مجملها إلى كونها مرضًا نفسيا، فقد أكدت الدراسات إن البدانة لا تصيب الإنسان المفكر ذا الحساسية الشديدة للمشاكل اليومية.

وقد أكدت إحدى الإحصائيات أن الذى يعانى من الكبت والحزن يتجه لدفع شحنات من الغذاء تلقائيا دون أن يضع ضوابط محددة لهذه الرغبة السيكولوجية الملحة، ذلك أن الغدد المسئولة عن الهضم تتوقف عن العمل بسبب ما يصيب الجسم من خلل فى الموازين العصبية؛ مما يتسبب فى ترهل الشحوم التى يصعب على الطبيب المعالج إخضاعها للنقص.

ومع أن السمنة لا تكون دائما مرتبطة بأمراض أخرى.. فإن هناك مشاكل صحية كثيرة تصيب المرأة البدينة وتفقدها رشاقتها التى هى سر جمالها، حيث تضيع معالم الجمال بسبب البدانة، ذلك أن مواطن الجمال فى السيدات هى أكبر ثروة لهن، ومدعاة فخر بين أصدقائهن ومتعة لأزواجهن. ويمكن تلخيص هذه المشاكل الصحية فيما يلى:

١ – تزيد من الثقل الذى يحمله الجسم، ويؤدى ذلك إلى التهاب المفاصل، وجعل العضلات رخوة بعد اكتنازها بالدهن.

٢ – الجهد الكبير الذى يقع على القلب نتيجة زيادة العبء، ويتسبب فى تصلب الشرايين، وضغط الدم.

٣ – زيادة نسبة الإصابة ببعض الأمراض ومنها البول السكرى.

٤ – يفسد تجمع الدهن الزائد وظائف الجسم، ويشوش على مواطن الجمال فى المرأة.

٥ – يعوق الدهن فى الفراغ البطنى حركة الحجاب الحاجز وعضلات البطن، وبالتالى يسبب ضيق التنفس.

٦ – يتعارض كثرة الدهن مع النشاط الطبيعى؛ فالمرأة البدينة عُرضة للإجهاد الشديد أكثر من غيرها.

## طرق الوقاية:

### الغذاء الصحى السليم يخلصك من شر السمنة والمرض

**الدهون والكوليسترول:** ينبغى الإقلال من تناول الدهون؛ خصوصا الدهن المشبع والكوليسترول ويفضل تناول أطعمة تقل فيها هاتان المادتان كالخضراوات (مطهية، سلاطة، شوربة)، والأطعمة ذات الحبوب الكاملة، والسمك والطيور الداجنة، واللحوم قليلة الدهن (قطعتان صغيرتان يوميا)، الفواكه الطازجة (ثلاث حبات متوسطة يوميًا)، ومشتقات الحليب قليلة الدهن (جبنة، لبن زبادى، كوب لبن منزوع الدسم يوميا).

**النشويات والسكريات المركبة والألياف:**

- الخبز (نصف رغيف) أو ثلاث قطع توست يوميا.
- سكر أو عسل نحل (٣ ملاعق صغيرة يوميا).
- الشـاى والقهوة مع مراعاة خصم السـكر واللبن المضافين إليهما من الحصة اليومية لهما (وهى ثلاث ملاعق صغيرة من السكر، وكوب لبن منزوع الدسم).

**يجب تجنب الأطعمة التالية:**

الأرز والمهلبية والبليلة - اللبن كامل الدسـم- القشـدة والزبـد- البطاطس والبطاطا- الفطائر- الحلوى - المربى والحلويات - الفواكه المجففة - المشروبات السكرية.

وعموما.. ينبغى تناول الأطعمة ومنتجات الحبوب ذات الحبات الكاملة، والخضراوات، بما فى ذلك اللوبيا والفاصوليا والفول والبازلاء (البسلة) المجففة، والفواكه.

**الطاقة ومراقبة الوزن:** اعملى على أن يكون وزن جسمك هو الوزن المستحب، وحافظى على هذا الوزن، ولتحقيق ذلك.. اختارى طعاما يكون فيه مدخول السـعرات الحرارية مناسـبًا لإنفاق الطاقة ولإنقاص هذا المدخول من السعرات الحرارية.. ينبغى الحد من تناول الأطعمة الغنية بها مثل الدهون والسكر، والامتناع نهائيا عن التدخين أو تعاطى المشروبات الكحولية، ويجب مراعاة إنفاق السعرات الحرارية الزائدة بنشاط جسدى منتظم ومستمر.

**الصوديـوم:** انقصى مدخول الصوديـوم باختيار الأطعمة قليلة الصوديـوم، وبتحديد مقدار الملح المضـاف عند إعداد الطعـام وعلى المائدة. ويكون تناول المخللات باعتدال، مع اسـتبعاد المخللات المنقوعة فى الزيت، ويمكن إضافة ما يلى استكمالا للريجيم الغذائى المطلوب:

- شوربة عدس (طبق صغير يوميا).
- التوابل والبهارات باعتدال.
- السوائل بكميات حرة.

## السمنة لها علاج بالوصفات والطب الطبيعى
## صحة ورشاقة.. حتى آخر العمر

- **رجل الأسـد (لوف السـباع)** Alchemilla Vulgaris: يستعمل مستحلب رجل الأسد لمعالجة السـمنة، ويحضر بإضافة ربع لتر من الماء السـاخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة كبيرة من العشبة الجافة، ويشرب منه (٢ - ٣) فناجين يوميا.

❑**ناعمة مخزنية (مريمية، قويسية، قصعين) Salvia Officinalis**: يشرب مستحلب الناعمة المخزنية لمكافحة السمنة، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة وبنسبة ملء ملعقة صغيرة من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويشرب منه فنجان واحد مرتين في اليوم.

❑**خل التفاح**: يشرب كوب ماء أضيفت إليه ملعقتان من خل التفاح، وذلك بعد كل وجبة طعام لمدة شهرين، وإذا تعذر ذلك بسبب العمل اليومي.. يمكن شرب كوب بعد الافطار وآخر بعد العشاء، ويصنع الخل من الثمرة مباشرة كما يلي:

- يغسل التفاح جيدا بالماء الجارى، ثم يقطع دون تقشير ويوضع فى آنية فخارية أو زجاجية، دون إضافة أى شيء.
- تغطى الآنية بقطعة من القماش وتربط فوهتها لوقايتها من الحشرات، وتحفظ فى مكان دافيء، حيث يتم تحويل التفاح إلى خل فى غضون بضعة أسابيع بفعل الجراثيم، ويستدل على التحول برائحة الخل التى تفوح من الإناء، ومن مذاق السائل الذى بداخله.
- عندما يتم ذلك.. يصفى الخل بواسطة كيس أو قطعة كبيرة من القماش، ويكون جاهزا للاستعمال.

❑**الليمون**: تنقع ليمونة مقطعة إلى حلقات، مع قليل من الكمون فى الماء المغلى، ويترك المنقوع طول الليل، ويشرب منه على الريق ويكرر.

❑ **عسل النحل**: تؤخذ ملعقة عسل نحل على الريق، ويشرب بعدها فنجان شاى.

❑ **دهان موضعي للسمنة**: خلط ١٥ جم شب، ١٥ جم بوراكس، ٧٠ جم ماء ورد، ١٠٠ جم كحول، ١٥ جم قرطم، ٢٠ جم زيت كافور، ٨ جم محلول نوشادر، ٢ جم منتول، ٦٠ جم ماء مقطر، ويستعمل كدهان موضعى لتدليك الأماكن السمينة. أو خلط كميات متساوية من مسحوق الكمون والمصطكى مع الخل وزيت الورد، ويستعمل بنفس الأسلوب السابق بمعدل مرة صباحا وأخرى مساء.

❑ **يمكن تناول الخضراوات والأعشاب التالية:**

كالخس والبندورة (الطماطم)، والخيار والبقدونس، والقرنبيط، والكرنب، والكراث، والهندباء، والبصل، والكرز، فهى تخفف من البدانة.

**بندق**: يشرب مغلى (٣٠) جراما من زهر البندق فى لتر ماء فيمنع الترهل.

## الرياضة البدنية.. سبيلك إلى الرشاقة وتقيك شر الأمراض

ينصـــح بعض الأطباء بالعلاج بالطب الرياضى قبل العلاج بالدواء والجراحة. ويؤكدون أن العلاج بالطب الرياضى لو بدأ مبكرًا لأدى إلى نتائج طيبة.

فقد أمكن بالطب الرياضى شفاء بعض الأمراض العضوية كأمراض القلب والأوعية الدموية. وبعض أنواع الشلل، وعسر الهضم والإمساك وترهل البطن والسمنة.

وقد أثبت الطب الرياضى أن التربية الرياضية ضرورة من ضرورات الحياة لكل فرد فى المجتمع.. تبنى جســمه وبدنه، وتحافظ على صحته وعافيته؛ ولذا نوصى بممارسة الرياضة فى كل شىء وفى كل مكان.. فى البيت، فى الحديقة، فى الخلاء، فى العمل.. بل فى السلوك والأخلاق.

وفى مجلة (إيل) الفرنسية نشر رأى خبراء متعددين من مختلف أنحاء العالم، من فرنسا وأمريكا والصين واليابان، وهو يعالج موضوعًا خطيرًا وحيويًا يخص حواء.. فقد لاحظوا أن نسبة مرتفعة من النســاء تشــكو من زيادة الوزن، وتوصل الباحثون إلى نتيجة فى غاية الأهمية مفادها: أن الرياضة والحمية هما عنصرا الرشاقة والأجسام المتناسقة.. وممارسة الرياضة فى الصباح لمدة عشر دقائق، مع اتباع نظام معين فى تناول الأطعمة، يساعدك على أن تصبحى رشيقة وبعيدة عن شبح السمنة.

ويؤكـد الخبراء أن الرياضة فى الصباح يجب ألا تنســى، ويقدمون لــك مجموعة من التمارين، تساعدك على التخلص من الوزن الزائد فى منطقة المعدة، والأرداف والبطن.

❑ **التمريـــن الأول:** علـــى أرض صلبة.. اجلســـى وصدرك وظهرك مســـتقيمان، ثم اثنى رجلك اليسرى بحيث تلمس بطن القدم طرف الأرداف اليمنى.. كررى هذه الحركة خمس مرات مع تبديل الرجل مرة اليمنى ومرة اليسرى.

❑ **التمرين الثانى:** قفى مســتقيمة الظهر والصدر. اثنى رجلك إلى أعلى مع اســتخدام اليدين، وحـــاولى أن تلمســـى الركبـــة مقدمة الصدر. وأيضًـــا حاولى أن تثبتى هذه الحركـــة لمدة خمس ثوان، كررى الحركة خمس مرات.

❑ **التمرين الثالث:** وأنت واقفة على الأرض ومع فتح الساقين، ووضع اليدين فى الوسط.. اثنى الركبة اليمنى واليسرى عشر مرات.

❑ **التمرين الرابع:** النوم على الظهر ووضع اليدين تحت الرأس، مع محاولة الارتفاع بالساقين، وهما مستقيمتان، ثم اثنى الركبة إلى أعلى (٥) مرات.

❑ **التمريـــن الخامس:** النوم على الجانب الأيمن مع وضع اليد اليمنى مفردة تحت الرأس واليد الأخرى متكئة على الأرض. حاولى رفع ساقيك وهما ملتصقتان دون ثنى الركبة إلى أعلى (٥) مرات.

❑ **التمرين السادس:** النوم على الظهر مع تحريك الساقين وهما أعلى، وكأنك تقودين دراجة، مع مراعاة عدم ثنى الركبة (٥) مرات.

❑ **التمرين السـابع:** وأنت واقفة مسـتقيمة الظهر والصدر، مع فرد اليدين إلى الأمام.. اهبطى إلى أسـفل مع ثنى الركبة، على أن تنزلى على أطراف أصابع القدم، ثم الوقوف مرة أخرى، كررى التمرين (٥) مرات.

❑ **التمرين الثامن:** وأنت واقفة مستقيمة الظهر والصدر.. الأيدى ملتصقة على الجانبين. قفى على أطراف أصابع قدمك لمدة خمس ثوان، ثم استريحى لمدة ثلاث ثوان. كررى هذا التمرين عشر مرات.

بالإضافـة إلى الرياضة اليومية.. يقدم لك المعهد الصحى بفرنسـا برنامجا خاصا لإنقاص الوزن، يمكن لكل سـيدة أن تقوم به.. وهو ريجيم صحى لا تشـعرين فيه بالجوع، وينقص وزنك تدريجيا بمقدار (٥) كيلو جرامات فى الشهر.

**وجبة الإفطار:**

فى الصباح عقب التمارين الرياضية.. يمكنك تناول كوب حليب منزوع الدسم، أو ١٠٠ جم جبنة بيضاء منزوعة الدسـم، وبيضة مسـلوقة بدون ملح أو فلفل، و(١٠) جرامات زبدة، ملعقة صغيرة من المربى المصنوعة من مادة الجلوكزين، شاى أو قهوة دون سكر.

**وجبة الغذاء:**

قطعة لحم مشوى ١٠٠ جرام، أو رُبع دجاجة مشوية – خضراوات وسلاطة، فاكهة.

**وجبة العشاء**

شـوربة (فنجان شاى كبير)، خضراوات أو سـلاطة، فاكهة ويمكن إضافة بعض النقط من زيت البرافين على السلاطة مع تناول قطعة صغيرة (حوالى ٢٠ جراما) من الجبنة البيضاء غير الدسمة.

هذا الرجيم يطبق لمدة خمسة عشر يوما فقط. ثم يكرر لمدة يومين كل أسبوع، مع مراعاة عدم تناول الأطعمة الدسمة والنشويات والسكريات بأنواعها.

ويؤكـد الخـبراء أنه باتباع ممارسـة هذه التماريـن الرياضية والرجيم يمكنـك أن تحصلى على قوام رشيق.

## مخاطر الإنقاص السريع للوزن

إننا نحذر أولئك الذين يتبعون رجيما قاسـيا للتخسـيس من مغبته وخطره، فقد يسـبب النقص السريع فى وزن الجسم أضرارًا بالغة بصحة الجسم، وأهمها ما يلى:

١ – الفتق السـرى أو الأربى: الذى قد يحدث نتيجة للحزق أثناء التبرز، ونقص الدهن فى كيس الفتق. ولمنع حدوث تلك الحالة يجب على المرأة ممارسـة بعض التمرينات التى تقوى عضلات البطن بانتظام، خلال فترة إنقاص الوزن، مع تجنب الإمساك. وسنذكر ذلك تباعا.

٢ – مرض المرارة: قد يؤدى النقص الشـديد فى وزن الجسـم إلى إصابة المرأة بمرض فى الحويصلة الصفراوية، وقد يكون ذلك راجعا إلى الزيادة فى دهنيات الدم وبخاصة (الكوليسترول). كما أن عدم احتواء وجبات التخسيس القاسية على الدهون يؤدى إلى عدم تنبيه الحويصلة الصفراوية؛ لإفـراغ محتوياتها فى الأمعاء؛ مما يسـبب ركود الصفراء بداخلها، وهـذا يؤدى بالضرورة إلى التهابها، وتكوّن الحصى بها.

٣ – القرحة الهضمية للمعدة والاثنى عشر، وقيء الدم واسوداد البراز بالدم. قد يسبب الجوع الشديد نزفا من قرحة المعدة نتيجة لنقص معادلة العصارة المعدية بالقدر الكافى من الطعام.

**بعض التمرينات الرياضية التى تساعد على تماسك عضلات البطن:**

– اسـتلقى على ظهرك مع شـد عضلات البطـن إلى الداخل والتصاق السـاقين، ومد الذراعين إلى الأمام. ارتفعى بجذعك حتى يأخذ الجسـم وضع الجلوس، ثم ادفعى بجذعك أكثر؛ حتى تلمس أطراف أصابع اليدين أصابع القدمين.

– اسـتلقى على ظهرك مع شـد جميع عضلات الجسم، وضم الساقين إلى بعضهما ووضع الذراعين إلى جانبك. ارتفعى بسـاقيك إلى أعلى ببطء، ثم ميلى بهما إلى الأمام واسـتمرى فى دفعهما ببطء حتى تلمس أطراف أصابع القدمين شعر الرأس.

## النحافة.. عيب صحى يمكنك التغلب عليه

**طرق الوقاية:**

**الأطعمة التى ينصح بتناولها فى حالات النحافة (قلة الوزن):**

– الخبز والتوست والأرز – البليلة والمهلبية.

– البقول كالعدس أو اللوبيا والفاصوليا والفول – اللحم والسمك والبيض والدجاج.

– سلاطة – الخضراوات بكمية قليلة لتسمح بتناول أطعمة أخرى، ذات محتوى عال من السعرات الحرارية – الخضراوات المطهية – البطاطس والبطاطا – اللبن ومنتجاته.

– الزيوت ودهون طهو الطعام.

– عسل النحل والسكر والمربى والحلويات – الكيك والبسكويت.

– الفواكه الطازجة والمجففة – المكسرات.

– التوابل والبهارات والمخللات بكميات معتدلة.

– المشروبات بأنواعها ويفضل تعاطى كميات إضافية من اللبن.

– السوائل بحرية (بعد الوجبات)

– الحساء بأنواعه (الشوربة).

## النحافة لها علاج بالوصفات والطب الطبيعى

☐**بصل:** أكل بصلة متوسطة الحجم فى اليوم يحسّن الهضم.

☐**تفاح:** أكل التفاح الطازج ولو تفاحة واحدة مساء كل يوم، واستعمال مقطر التفاح يفيد كثيرًا فى معالجة فقر الدم والضعف العام.

☐**فراولة:** أكل الثمار الطازجة يزيد فى القابلية لتناول الطعام ويفيد كذلك الناقهين.

☐**بلوط:** يفيد فى علاج ضعف المعدة، والضعف العام. وتستعمل الثمار غالبا. كقهوة – كالبن، أو بمزجها مع (الكاكاو) الخالى من الدهن، وذلك بتقشير الثمار ثم تجفيفها جيدًا فى الشمس وتحميصها فى المحمصة كالبن حتى يصبح لونها أشقر، ثم تطحن بمطحنة البن. وتعمل القهوة من هذا المسحوق بإضافة ملعقة صغيرة منه إلى فنجان ماء وهو يغلى. ويعمل (الكاكاو) من المسحوق بمزجه مع مسحوق كاكاو خال من الدهن، وإضافة قليل من دقيق البر – طحين الحنطة (دقيق القمح) – إليه وإضافته إلى الماء المغلى كما أسلفنا.

☐**جوز:** شرب مستحلب أوراق الجوز قبل تناول الطعام يزيد القابلية لتناول الطعام، ولعمل المستحلب يضاف إلى ملء حفنة من الأوراق مقدار لتر واحد من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه بجرعات متعددة فى اليوم.

☐**جنجل (حشيشة الدينار):** Humulus Lu[ulus يعالج اضطراب الهضم الخفيف وضعف الشهوة للطعام فى‌دور النقاهة من الأمراض بمنقوع الأزهار البارد، وذلك بنقع ملء ملعقة كبيرة من الأزهار فى فنجان من الماء البارد، لمدة (١٢) ساعة، وشربه بعد تصفيته باردًا.

☐**حلبة:** يستعمل مغلى الحلبة أو مسحوقها لتسمين الجسم. ويعمل مغلى بذور الحلبة بإضافة مقدار ملعقة صغيرة من مسحوقها إلى‌نصف لتر من الماء، وغليه لمدة دقيقة واحدة فقط، يصفى بعدها المغلى ويشرب بجرعات متعددة (ملعقة كبيرة كل ساعة).

ولاستعمال مسحوق بذور الحلبة يمزج منه مقدار (١٠) جرامات مع كمية معادلة من زيت الزيتون، ويؤخذ ربع هذه الكمية أربع مرات فى اليوم.

☐**خردل:** استعمال الخردل باعتدال فى الطعام يحسّن الشهية، ويساعد على الهضم ويلين الباطنة، ويطرد الغازات من الأمعاء.

☐**زعتر برى (صعتر):** Thynus Serpyllum تستعمل حمامات العشبة لمعالجة ضعفاء البنية (النحافة) أو الأعصاب والناقهين من أمراض منهكة. ويعمل الحمام بغلى مقدار نصف كيلو جرام من العشبة الغضة فى (٥) لترات من الماء لمدة ربع ساعة، ثم يصفى ويضاف المغلى إلى ماء الحمام.

☐**عرعر شائع:** Juniperus Communis يستعمل مستحلب ثمار العرعر أو مطبوخها لمعالجة الهزال (النحافة) وضعف الشهية لتناول الطعام. ويعمل المستحلب بإضافة فنجان من الماء الساخن

بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة صغيرة من الثمار المهروســة، ويشــرب منه مقدار فنجانين فى اليوم بجرعات متعددة. أما مطبوخ الثمار.. فيعمل بطبخ كمية من الثمار الطازجة بأربعة أمثالها من الماء، إلى أن تصبح طرية كالعجين، ويعطى منه مقدار ملعقة كبيرة، قبل الأكل مرتين فى اليوم.

ويوصى البعض باســتعمال الثمار الطازجة دون طبخ،وذلك بمضغ خمس حبات فى اليوم الأول، وست حبات فى اليوم الثانى، وهكذا.. بزيادة حبة واحدة فى كل يوم إلى أن يصل مجموع ما يمضغ مــن الحبــات إلى (١٥)، وينقص العدد بعد ذلك حبة واحدة فى اليــوم، إلى أن يصل إلى الخمس، أى إلى مــا كان عليــه فــى اليوم الأول مــن المعالجة. هذا ولا تمضغ الحبات مهمــا كان عددها مرة واحــدة، بل توزع على مــرات متعددة فى اليوم.. يمضغ فى كل مرة منها حبة واحدة فقط. وأخيرًا نكرر التحذير من استعمال العرعر فى حالة وجود أمراض فى الكلى، وإلا عرَّضها للنزيف.

❑**لسان الحمل (آذان الجدى – السنانى):** Plantago Lanceolata يستعمل المستحلب أو الشراب أو العصير أو العســل أو الملبس؛ لمعالجة ســوء الهضم من اضطرابات المعدة أو الكبد، ولتقوية البنية والدم عند الضعفاء من الأطفال والأحداث.

ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة وبنسبة (١ – ٢) ملعقة صغيرة من الأوراق المفرومة، لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويعطى منه (٢ – ٣) فناجين يوميا، محلاة بالعسل أو سكر النبات.

وأما العســل.. فيعمل بغلى كمية من عصير الأوراق الغضة بما يعادلها من عســل النحل، وقليل من الماء نصف ساعة، ويمكن بعد ذلك حفظه فى زجاجة محكمة السد لمدة سنة كاملة، ويعطى منه ملعقة صغيرة ثلاث مرات فى اليوم.

ويعمل الملبس بغلى العصير مع الســكر بدلا من العســل، ثم صبه فوق بلاطة مطلية بالزبدة أو الزيت وتقطيعه، وهو ساخن بسكين مطلى بالزبدة أيضًا، قطعا صغيرة تبرد وتخفف بعد التخزين.

❑**وصفة للســمنة:** تؤخذ ملعقتان صغيرتان من العســل صباحًا، وملعقتان فى الســاعة العاشرة، وملعقتان مع الغذاء لمن أراد السمنة، أو يؤكل الحمص بكثرة أو الدبس مع الحليب وقليل من اللوز.

❑**الجوز:** شرب مستحلب أوراق الجوز يفتح الشهية للطعام، ويعمل المستحلب بغلى ملء حفنة من أوراق الجوز فى لتر واحد من الماء الساخن بدرجة الغليان، ثم يشرب منه قبل تناول الطعام.

❑**حبة البركة:** يستعمل مغلى بذور حبة البركة شرابا لمعالجة ضعف الشهية، بجرعات متعددة فى اليوم.

❑**المفتقة:** أكلة شــعبية تعالج النحافة وتزيد الوزن تحضر من: ٧٠٠جرام – كيلو جرام عســل أسود، ١٠٠ جرام زيت زيتون، ٢٥٠ – ٣٠٠ جم حلبة مطحونة ومنخولة، ٦٠٠ جرام دقيق، ٢٥ جم مغات مع كمية كافية من مكسرات مقشرة وسمسم.

يُحمى الزيت تماما ثم يضاف الدقيق مع التقليب المستمر حتى يحمر، وبعدها تضاف المكسرات والسمســم مع اســتمرار التقليب حتى يحمر أيضا، ثم تضاف الحلبة والمغات مع التقليب، ويليها

العسل الأسود مع التقليب المستمر لعدة دقائق حتى تحصل على مزيج غامق اللون بشكل عجينة متماسكة. تأكل المصابة بالنحافة منها يوميا وتستمر على ذلك حتى تصل إلى الوزن المطلوب.

## مرض السكر (الداء السكرى)

**الأسباب والوقاية:**

السكر ليس مرضا إنه فى الواقع خلل فى إفراز الإنسولين، وأعراضه المبكرة فى العادة هى الإحساس بالجوع الشديد.. ثم الشعور بالكسل والخمول، ثم يأتى العطش الشديد وكثرة التبول وهى من الأعراض المتأخرة نوعا ما.

والسكر رفيق طريق. إذا احترمته احترمك.. وإذا تجاهلته دمرك)، ويعتبر مرض السكر خطرًا ومدمرًا إذا صاحبته السمنة أو البدانة.

## نظام غذائى خاص لمريض السكر (١٨٠٠ سعر حرارى)

**الإفطار:** كوب لبن حليب أو ٣ ملاعق فول مدمس + قطعة جبنة قريش + نصف رغيف بلدى (أو جبنة استنبولى أو ملعقة قشدة كبيرة).

**الغذاء:** رغيف أو ٥ ملاعق أرز، طبق سلاطة + طبق شوربة خضار.

(فاصوليا – كوسة – بازلاء – باذنجان) وربع فرخة أو ربع أرنب مسلوقا أو مشويًا أو (٢) سمكة صغيرة مع شريحة بطيخ أو شمام أو تين برشومى واحدة، أو (٢) برتقالة أو (٣) جوافة.

**العشاء:** نصف رغيف بلدى – ملعقة كبيرة قشدة أو طحينة أو جبنة استنبولى أو لبن زبادى أو (٢) بيض أومليت أو ١٠٠ جم كبدة أو كلاوى.

والسمك.. مفيد لمريض السكر، وهو غذاء أساسى مع مراعاة عدم الإفراط بطبيعة الحال.

## العلاج بالوصفات الطبيعية

❑**بصل:** أكل بصلة متوسطة الحجم يوميا يخفض كمية السكر فى دم المصابين بالبول السكرى كالأنسولين، ويقلل من جفاف الفم والشعور بالعطش، وبالتالى شرب السوائل.

❑**ثوم:** يفيد الثوم مرضى البول السكرى فى وقايتهم من مضاعفات المرض، كضعف الذاكرة، الخدر أو فقدان الحس فى الأطراف، نتيجة إصابة الأوعية الدموية بأضرار السكر. ولاختلال الدورة الدموية فيها، ويلاحظ أن أكل أكثر من (٣ – ٤) فصوص من الثوم يوميا يخرش المعدة والأمعاء ويفسد الهضم، وفى الصيدليات أدوية كثيرة مستخرجة من الثوم، ليس لها مذاقه أو رائحته

الكريهة، التى يمكن إزالتها إلى حد كبير بأكل تفاحة مبشورة أو شرب ملعقة كبيرة من عسل النحل بعد أكل الثوم بنصف ساعة.

❑**جرجير**: يعتقد أن عصير الجرجير يخفض قليلا كمية السكر فى بول المصابين بمرض السكر، ويعمل العصير بهرس النبتة وعصرها بالطرق المعروفة، ويؤخذ منه ملعقة كبيرة (١ - ٣) مرات فى اليوم مع الماء أو الحليب.

ويجب التنبيه إلى أن الحوامل والمصابين بتضخيم الغدة الدرقية عليهم أن يمتنعوا عن استعمال الجرجير، وأن الإفراط فى استعماله بأى شكل كان غير صحى، ويسبب اضطراب الهضم وحرقانا فى المثانة والبول.

❑**حلبة**: يستعمل مغلى الحلبة أو مسحوقها لمساعدة مرضى البول السكرى بشفاء الجروح فيهم، ويعمل مغلى بذور الحلبة بإضافة مقدار ملعقة صغيرة من مسحوقها إلى نصف لتر ماء، وغليه لمدة دقيقة واحدة فقط، يصفى بعدها المغلى ويشرب بجرعات متعددة (ملعقة كبيرة كل ساعة)، ولعمل مسحوق بذور الحلبة.. فإنه يمزج مقدار (١٠) جرامات من مسحوق البذور مع كمية مماثلة من زيت الزيتون، ويؤخذ ربع هذه الكمية أربع مرات فى اليوم، ويحذر من استخدام المغلى والمسحوق لذوى السمنة والبدانة.

❑**خيار**: يوص مرضى البول السكرى بالإكثار من أكل الخيار الغض؛ لتنقية الجسم من السموم.

❑**عرعر شائع**: يستعمل مستحلب ثمار العرعر أو مطبوخها لتقوية مناعة الجسم؛ خصوصا عند المصابين بمرض البول السكرى، ويعمل المستحلب بإضافة فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار معلقة صغيرة من الثمار المهروسة، ويشرب منه مقدار فنجانين فى اليوم بجرعات متعددة. وأما مطبوخ الثمار.. فيعمل بطبخ كمية من الثمار الطازجة بأربعة أمثالها من الماء إلى أن تصبح طرية كالعجين ويعطى منه مقدار ملعقة كبيرة قبل الأكل مرتين فى اليوم.

ونكرر التحذير من استعمال العرعر فى حالة وجود أمراض فى الكلى، وإلا عرَّضها للنزيف.

❑**شوفان**: توجد حبوب الشوفان مجففة أو مهروسة ضمن علب من صفيح (كويكراوت). تباع فى محلات البقالة - تطبخ حسب التعليمات على العلبة كغذاء يومى فى الأسبوع للمصابين بالبول السكرى.

❑**فاصوليا**: يستعمل مغلى قشور الفاصوليا لمعالجة مرضى البول السكرى - إلى جانب وسائل العلاج الأخرى كالحمية والإنسولين - لأنه يخفض كمية السكر فى البول، ويعمل مغلى قشور الفاصوليا بتقطيع ما يملأ أربع ملاعق كبيرة من القشر (المحفظة - دون الحبوب) ونقعه فى الماء البارد بمقدار لتر ونصف اللتر حتى الصباح. حيث يغلى ويداوم على غليه إلى أن يتبخر نصف الماء، ثم يصفى بعد ذلك، يعطى منه للشرب فنجان واحد ثلاث مرات فى اليوم.

❑**كرنب**: يستعمل مخللا مختمرا لمعالجة مرض البول السكرى. ولعمل المخلل يفرم الكرنب (الملفوف) فرما ناعما. ويمزج مع ملح الطعام بنسبة (٥٠) جراما من الملح لكل كيلو جرام من

الكرنب، وتضاف إليه كمية من بذور الكراويا، ويوضع فى إناء فخارى أو خشـبى، ويغطى ببضع أوراق غـير مفرومة من الكرنب، ثم بقطعة من الخشـب، علـى أن تدخل هذه داخل الإناء، وتثقل بحجر ثقيل ومنظف بالماء السـاخن والصابون - لكبسه وتسهيل تخمره - وبعد التخمر.. يفرم مرقا حامضا، يعطى منه يوميا مقدار فنجان واحد لمرضى السكر قبل الأكل.

❑**ناعمة مخزنية:** يستعمل لمكافحة مرض البول السكرى، ويشرب منه فنجان واحد مرتين فى اليوم. ولتحضيره انظرى (السمنة).

## تركيبات لعلاج الداء السكرى

**الطريقة الأولى** : يحمص على النار ٥٠ جم ترمس، ٥٠ جم حلبة، ٥٠ جم هندى شعيرى، ثم تخلط مع بعضها وتسحق جيدا ليضاف إليها ٥٠ جم مسحوق الصبار الجاف، ٢٥ جم مانيزيا، ٥٠ جم كربونات.. والجرعة ملعقة صغيرة صباحا وأخرى مساء بعد تناول الطعام بساعة.

**الطريقـة الثانيـة**: تحضر ٥٠ جم لعبه مرة، ٣٠ جم خميرة مغات، ٢٠ جم لبان دكر مع ١٠٠ جم خميرة عيش بلدى.

تسحق خميرة المغات جيدا ثم تخمر باللبان فى نصف كوب ماء لمدة ٢٤ ساعة، تحضر خميرة العيش المأخوذة من الدقيق السن وتترك لمدة ٢٤ ساعة، ثم يضاف مسحوق اللعبة المرة على اللبان المخمـر بالماء ومعها نصف مسـحوق خميرة المغات على خمـيرة العيش، ويعجن الجميع جيدا ثم يعمل منها حبوب فى حجم الحمص بحيث تغطى بمسحوق خميرة المغات التى احتفظنا بنصفها ثم تعرض للهواء بدون حرارة، أو لأشعة الشمس لمدة أسبوع حتى تجف والجرعات كما يلى:

**الأسـبوع الأول** : ٢ حبة قبل الأكل بربع ساعة ثلاث مرات يوميا.

**الأسـبوع الثـانى**: ٣ حبات قبل الأكل بربع ساعة ثلاث مرات يوميا.

**الأسبوع الثـالث**: ٤ حبات قبل الأكل بربع ساعة ثلاث مرات يوميا.

**الأسـبوع الرابع**: ٤ حبات قبل الأكل بربع ساعة ثلاث مرات يوميا.

**الأسبوع الخامس**: ٥ حبات قبل الأكل بربع ساعة ثلاث مرات يوميا.

**الطريقة الثالثة** : الداء السكرى خليط مكون من مطحون الحبة السوداء قدر كوب، ومن المُدَّه الناعمة قدر ملعقة كبيرة، ومن حب الرشاد نصف كوب، من قشر الرمان المطحون قدر كوب، يحفظ الجميع فى وعاء مغلق لحفظه من الرطوبة فى مكان بارد. تؤخذ منه كل يوم ملعقة متوسطة قبل الأكل بربع ساعة لمدة شهر، يقوم بعدها المريض بتحليل دمه للتأكد من نسبة السكر فيه. يبقى الدواء صالحا للاستعمال حتى سنة من تاريخ تركيبه بشرط حفظه فى وعاء مغلق وفى مكان بارد.

# أمراض القلب والأوعية الدموية والدم (تصلب الشرايين)

إنك يا سيدتى تسمعين كثيرًا هذ الأيام عن أمراض القلب وخطورتها، ولكن لا تنزعجى فإن أمراض القلب لا تصيب السيدات بكثرة مثل الرجال. كثير من البنات يتصورن أنهن مريضات بالقلب، لأنهن من آن لآخر يشعرن بضربات قلبهن تتزايد، وسبب ذلك هو الإثارة أو المجهود فقط.

أما أمراض القلب فإنها لا تتعلق بالقلب فقط بل بالأوعية الدموية أيضا. فمع كبر السن تفقد الشرايين ليونتها ومرونتها، وتتصلب شـيئا فشـيئا، وهذا قد يؤدى إلى زيادة فى ضغط الدم. وأمراض القلب من أهم أسـباب زيادة معدل عمر النسـاء عن عمر الرجال. أما سـبب الذبحة الصدرية فهو انسداد بالشـرايين التى تغذى عضلة القلب (الشرايين التاجية)، وهذا قد يؤدى إلى احتشاء (امتلاء) عضلة القلـب أو إلى الوفاة، ولكن أكثر مـن ٨٥٪ من حالات الذبحة الصدرية لا تؤدى إلى الوفاة، ويعيش المرضى الذين أصابتهم الذبحة بمعدل ١٥ سنة بعد إصابتهم بالذبحة لأول مرة.

أما الحُمى الروماتيزمية فتصيب الصغار فى السـن، ولها علاقة ببكتيريا تدعى السـتربتوكوكس (Streptococcus) التى تؤثر على صمامات القلب ولكن أكثر من ثلثى المرضى يعيشون بعد ذلك حياة طبيعية.

وللمحافظة على نفسـك من أمراض القلب يجب يا سـيدتى أن تعيشى حياة معتدلة. مع المواظبة على الرياضة، والغذاء الجيد المتوازن، وتجنب الانفعالات النفسـية، والامتناع عن التدخين. ويمكن تناول الدواء التعويضى بهرمون الاستروجين تحت إشراف الطبيب للسيدات فى مرحلة ما بعد انقطاع الدورة الشهرية، وأسلوب الغذاء الصحى للمرأة فى هذه المرحلة من العمر يتلخص فيما يلى:

١ – تجنبى أكل كميات كبيرة من اللحوم الحمراء.

٢ – تخلصى من كل كميات الدهون الظاهرة باللحوم قبل طهيها.

٣ – استخدمى الشواية أو الأفران الساخنة فى تحمير اللحوم بدلاً من القلى.

(١) العوامـل التـى تؤدى إلى تصلب شـرايين القلب تنقسـم إلى مجموعتـين: **الأولى:** التى لها دخـل قهرى أو جبرى ولا يمكن التأثير فيها وتغييرها وهى (السن، الجنس،والعامل الوراثى). المجموعة الثانية: تشمل العوامل التى يمكن التأثير فيهـا وتغييرهـا وهـى عوامل كبرى ذات أهمية بالغة وهى: ١ – ارتفاع نسـبة الدهنيات بالـدم. ٢ – الغذاء الذى يحتوى على سـعرات حرارية عالية ودهنيات عالية خاصة الدهنيات الحيوانية المشـبّعة التى تحتوى على الكوليسترول. ٣ – كذلك الإسراف فى ملح الطعام. ٤ – التدخين. ٥ – ارتفاع ضغط الدم. ٦ – مرضى الداء السكرى

**الثانية** :عوامل صغرى: تشمل: ١ – السمنة. ٢ – الخمول والكسل البدنى. ٣ – التوتر والقلق العصبى والتكوين النفسى. ٤ – عوامل أخرى عديدة مثل القهوة والكحول وزيادة نسـبة حمض البوليك بالدم، ونقص الفيتامينات مثل فيتامينى ج ، أ (vitamins A&C) وكذلك لزوجة الدم.

٤ – استخدمى فى طعامك الأسماك واللحوم البيضاء بصورة أكثر.
٥ – أكثرى من تناول الفواكه والخضروات الورقية الطازجة.
٦ – أكثرى من الأطعمة التى تحوى نسبة عالية من الألياف.
٧ – تجنبى الكميات الزائدة من المخللات وملح الطعام.
٨ – احرصى على تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم.
٩ – لا تأكلى أكثر من اللازم، وامتنعى عن عادة الأكل بين الوجبات.
١٠ – لا تسرفى فى تناول المشروبات المنبهة كالشاى والقهوة أو المثلجات.

## العلاج بالوصفات الطبيعية

❑**تفـاح:** المثل الإنجليزى يقـول: (تفاحة واحدة فى اليوم تبعد الطبيب عن البيت One Apple A Day Keep The doctor A way تؤكل مسـاء كل يوم قبل النوم، ويفضل اسـتعمال مقطر التفاح، أو التفاح السائل، ويجب أن يكون التفاح المستخدم خاليا من الأمراض، ومن أدوية المكافحة الزراعية السامة التى يرش بها قبل نضجه لوقايته ووقاية الشـجرة من الأمراض، ويمكن استعمال جهاز تقطير زجاجى يباع فى المحلات والمكاتب العلمية الخاصة ببيع أدوات المعامل والمختبرات.

❑**خميرة البيرة:** توصف للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع الكوليسترول أو المعرضين للإصابة بالذبحة القلبية، فيؤخذ ما بين ملعقة وملعقتين من خميرة البيرة يوميا.

❑**ثـوم الدببـة:** Allium Ursinum تسـتعمل أوراق ثـوم الدببة وبصيلاته فـى أمراض تصلب الشـرايين، ومـا يرافق ذلك مـن أعراض مرضيـة، كالدوخة، وطنـين الأذن، والأرق والإمسـاك، واضطرابـات القلـب.. الخ، فهى تزيـل هذه الأعراض كلهـا وتعيد الضغط إلى حالتـه الطبيعية، وتستعمل أوراق ثوم الدببة الغضة بفرمها واستعمالها كالبقدونس مع الأكل، أو سلطة وحدها أو مع خضـراوات أخـرى، وكذلك بصيلاتها. كما أنه من الممكن اسـتعمال عصير الاثنين معا بإضافته إلى أنواع الطعام.

❑**ثوم:** يخفض الثوم ضغط الدم المرتفع فى مرض تصلب الشرايين والأعراض المرافقة له كالدوخة والإمسـاك ويلاحظ أن أكل أكثر من (٣ – ٤) فصوص من الثوم يوميًا يخرِّش المعدة والأمعاء ويفسـد الهضم. وفى الصيدليات الآن أدوية كثيرة مستخرجة من الثوم، ليس لها مذاقه أو رائحته الكريهة التى يمكن إزالتها إلى حد كبير بأكل تفاحة مبشـورة، أو شـرب ملعقة كبيرة من عسـل النحل بعد أكل الثوم بنصف ساعة، كما سبق أن ذكرنا.

❑**الحبة السـوداء:** ينصح بتناول مشـروب الحبة السوداء مثل الشـاى، فإنها توسع الشرايين وتذيب الدهون.

☐**بصل:** تناول البصل بصورة منتظمة يساعد أيضًا على خفض مستوى الكوليسترول.

☐**هـدال (دبق):** Viscum album يشـرب منقوع الهدال البارد لمعالجة تصلب الشـرايين، وهو يخفض ضغط الدم فيها، ويزيل ما يرافقها من مضاعفات كالدوار والصداع والأرق.. الخ، والأعراض المماثلـة لها في سـن اليأس. ويعمـل منقوع الهدال البارد بنسـبة (١ - ٢) ملعقة صغيرة لكل (٢) فناجين من الماء البارد، ويصفى بعد (٦ - ٨) ساعات، ويشرب باردًا.

☐**هليون + عسل:** تعصر أعواد النبات الطازجة، ويخلط العصير بكمية من عسل النحل، وتؤخذ ملعقة صغيرة ثلاث مرات في اليوم.

☐**لسان الحمل السناني (آذان الجدي):** Plantago Lanceolata يعتبر استعمال العصير من أنجح الوسائل للوقاية من جلطة الدم (Thrombus)، بعد العمليات الجراحية أو في أمراض القلب والأوعية الدموية (تصلب الشـرايين)، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة، وبنسبة (١- ٢) ملعقة صغيرة من الأوراق المفرومـة لكل فنجان من الماء السـاخن بدرجة الغليان، ويعطى منه (٢ - ٣) فناجين يوميا محلاة، بالعسل النحل أو سكر النبات.

☐**زنجبيـل:** تناول الزنجبيل وعصـيره يوفر الحماية من الإصابة بالأزمات القلبية، حيث يقلل من مسـتوى الكوليسـترول بالدم، كما يسـاعد على خفض ضغط الدم المرتفع ويقلل من فرط حدوث جلطات دموية.

☐**اكليل الجبل (حصا لبان):** يشرب شاى حصا لبان وهو مهدئ ومقوٍّ للقلب.

☐**جزر:** ذكر الباحثون أن تناول جزرتين يوميا مع وجبة الإفطار لمدة ٣ أسابيع يؤدى لانخفاض مستوى الكوليسترول بنسبة ١١٪.

☐**زيت الزيتون:** تؤخذ ملعقة صغيرة من زيت الزيتون يوميا، فهو يسـاعد على خفض مستوى الكوليسترول والوقاية من الأزمات القلبية.

☐**عسـل النحل:** تؤخذ ملعقتان من عسـل النحل يوميا، للمحافظة على سـلامة عضلة القلب وتقويتها.

## ارتفاع ضغط الدم

يعتبر ضغط الدم مرتفعا إذا تجاوز الضغط الانقباضى، مائة وخمسين مليمترا من الزئبق، أو تجاوز الضغط الانبساطى، خمسة وتسعين مليمترا من الزئبق. ويعتبر ضغط الدم من أمراض المدنية الحديثة وبخاصة بين متوسـطى العمر والمسـنين، وهو فى بعض الأحيان قد يكـون «ثانويا» لأمراض الكلى أو الغـدد الصماء مثـل المبايض، أو الغدد جار الكلوية، أو الغـدة النخامية، وغيرها من الحالات القابلة للعلاج والشـفاء التام فى كثير من الحالات، ولا تتجاوز نسـبة المرضى (١٠٪)، أما غالبية مرضـى ارتفاع ضغط الدم (٩٠٪)، فهم من النوع المعروف بضغط الدم الأولى أو الأساسـى، حيث لم

يتــم التوصل إلى ســبب محدد له، وعــلاج هذا النوع من ارتفاع ضغط الــدم ليس صيدلانيا، بل إنه قوتــى[1] بالدرجة الأولى، وهو يتضمن انقاص الوزن، والحد مــن الصوديوم (ملح الطعام)، والامتناع عن الكحولات، وإيقاف التدخين، وانظر أيضا الغذاء الصحى السليم لمرضى السمنة فهو يصلح لعلاج تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم.

## من هم الأفراد المعرضون للإصابة بارتفاع ضغط الدم؟

١ – الأفراد الذين يزيد ضغط الدم عندهم عن الضغط النموذجى، أو الضغط الذى يميل للارتفاع، ولكن مازال فى الحدود الطبيعية، وتحديدًا الضغط الانقباضى الذى يتراوح بين ١٣٠ : ١٣٩مم زئبق، أو الضغط الانبســاطى الذى يتراوح بين ٨٥ : ٨٩ مم زئبق. عند متابعة هؤلاء الأشــخاص يتبين أن جزءا كبيرا منهم يستمر الضغط لديهم فى الارتفاع حتى يدخل فى المجال المرضى.

٢ – عند وجود تاريخ لمرض ارتفاع ضغط الدم بين أفراد الأسرة، فالعامل الوراثى قوى، مما يجعل الفرد أكثر تعرضا للاصابة مع تقدم العمر.

٣ – الأفراد ذو البشرة السوداء، أو من أصول زنجية، ويبدو ذلك واضحا فى زنوج أمريكا.

٤ – مرضى الداء الســكرى.. لذا يجب على هذه المجموعات الســابقة متابعة قياس الضغط بطريقة منتظمة ودورية، على الأقل مرة كل سنة.

## كيف تعيش بصورة أفضل؟

إذا كنت مصابا بارتفاع ضغط الدم فكيف تعيش أطول؟

| | |
|---|---|
| مارس الرياضة | امتنع عن التدخين |
| قلل الانفعالات | قلل من الملح |
| قلل من الدهون | تناول علاج الضغط بانتظام |

يقول الأطباء: إنه باتباعك هذه الإرشــادات، ســينتظم ضغط دمك، وتكون أمامك فرصة كبيرة، لتعيش أطول بصورة أفضل.

## العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية:

❑**تفاح** – ❑**ثوم** – ❑**هدال** – ❑**ثوم الدببة**: (كما سبق وصفه فى تصلب الشرايين).

❑**كمثــرى**: يُســتعمل ثمرهــا لمعالجة ضغط الدم فى ســن اليأس (٥٠ – ٦٠ ســنة) من العمر، أو نتيجة تصلب الشــرايين أو أمراض الكلى، وذلك بتقشــير مقدار كيلو أو كيلو ونصف من الكمثرى وبشــرها، وأكلها على دفعات أثناء اليوم كله، على ألا يأخذ المريض فى هذا اليوم أى ســائل آخر للشرب، وتكرر هذه العملية (٢ – ٣) مرات فى الأسبوع.

(١) يتم معالجة بالحمية الغذائية.

□**خردل أبيض أو أسود**: تعطى حبتان من الخردل صباحا قبل الأكل، ولمدة بضعة أيام للوقاية من الشلل الدماغى (انفجار شريان فى الدماغ) فى مرض تصلب الشرايين الدماغية وازدياد ضغط الدم.

## جلطة الدماغ

تحدث الجلطة عند المتقدمين فى السـن بسبب تخثر «ثخن وغلظ» الدم، أو بسبب نزيف داخل الدمـاغ، وغالبـا ما تكون الجلطة فجائية ودون سـابق إنذار، وقد يقع الشـخص على الأرض فاقد الوعى، ويكون تنفسه شديدًا، ووجهه محمرًا، ونبضه قويا ولكن يكون بطيئا. وقد يظل فاقد الوعى لساعات أو أيام. وإن كتبت له الحياة، فيمكن أن يصاب بصعوبات فى النطق أو الرؤية أو التفكير.

وقد يصاب جانب من جسـمه أو وجهه بالشـلل، وإذا كانت الجلطة خفيفة، فقد يحدث كل ذلـك للمصاب دون أن يفقد الوعى. إن الاضطرابات الناتجة عن الجلطة تتحسـن مع بعض الوقت فى بعض الحالات.

**العلاج:**

ضع الشـخص المصاب فى فراشه جاعلا رأسه أعلى بقليل من قدميه، وإذا كان غائبا عن الوعى فأمـل رأسـه إلى الخلف، وأدره جانبا كـى لا يصل لعابه أو تقيؤه إلى الرئتـين. لا تعطه أى طعام أو شـراب أو دواء. اطلب المساعدة الطبية. بعد انتهاء الجلطة، وفى حالة بقاء المريض مشلولا شللا جزئيا، ساعده على استخدام عصا للمشى مستعملا يده السليمة ومعتمدا على نفسه، يجب عليه أن يتجنب الإجهاد أو الغضب، ويفيده استعمال الوصفات التالية.

١ – مرّ: يستنشق فى أنف المريض زيت المر صباحًا ومساءً.

٢ – قرنفل + فلفل + سذاب + زنجبيل + زيت الزيتون:

يدلك الجسم بخليط مكون من القرنفل والفلفل والسذاب والزنجبيل، بنسبة ملعقة صغيرة من كل منهما فى لتر زيت زيتون مع مراعاة خض الزجاجة عند كل استعمال.

٣ – مسـك: استنشـاق المسـك المطحون فـى الأنف ينفـع المريض أيضًـا، مع الإكثـار من أكل عسل النحل.

## الذبحة الصدرية

نقـص مؤقت فى تغذيـة القلب بالدم نتيجة قلة كمية الدم الوارد إليه بسـبب ضيق الشـرايين التاجية، أو قد تكون نتيجة بعض حالات تضخم القلب، أو لضيق شديد فى صمامات القلب، مما يـؤدى إلى حرمـان القلب من حصوله على كفايته من الدم اللازم لتغذيته. وتحدث هذه الحالة آلاما عند منطقة الصدر عادة خلال الجهد، وتزول بتوقف المريض عن الجهد..

ويفيد استخدام الوصفات التالية فى العلاج.

□**أخيليا ذات ألف ورقة (أم ألف ورقة، الحزنبل، كف النسر** Achillea Mile Folium.

واسمه بالانجليزية Milfoil وهى منسوبة إلى البطل اليونانى الشهير (Achillea)، ويفيد المستحلب فى معالجة اضطرابات الدورة الدموية الناتجة عن تشنجات الشرايين بما فى ذلك الذبحة الصدرية وآلامها المعروفة، التى تمتد إلى الكتف والساعد. ويعمل المستحلب بالطريقة المعروفة وبنسبة ملعقة كبيرة من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجانان فى اليوم.

□**حشيشة الأوز** Potentilla Anserina يستعمل المستحلب لمعالجة آلام الذبحة الصدرية، ويحضر بنسبة ملعقتين صغيرتين من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب ساخنا، وبمقدار فنجانين فى اليوم.

## اضطرابات الدورة الدموية فى سن اليأس

□**نفل الماء (أطريفل)** Menyanthes Trifoliata يستعمل مستحلب الأوراق لمعالجة اضطراب الدورة الدموية فى سن اليأس. ويعمل المستحلب من إضافة مقدار فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، إلى مقدار ملعقة أو ملعقة ونصف صغيرة من الأوراق، ويشرب منه مقدار فنجان واحد إلى فنجانين فى اليوم بجرعات صغيرة.

## فقر الدم (الأنيميا)

وهو يعنى نقص عدد الكُرَيَّات الحمر أو نقص مادة الخضاب فيها (الهيموجلوبين) فينتج عن ذلك نقص فى كمية الأكسجين المنقول من الرئة إلى الأعضاء، والدماغ أكثر الأعضاء تأثرا بنقص الأكسجين هذا.

يشكو المريض بفقر الدم من صداع وشحوب، وتسرع فى القلب والتنفس، ونقص القدرة على التركيز، وقد يتأثر نمو الشعر والأظافر.

## فقر الدم والوقاية منه

تناول الطعام الغنى بالحديد، مثل اللحوم والأسماك والدجاج والبيض والكبد، كما أن الخضراوات والفاصوليا والبازلاء والحمص تحتوى على بعض الحديد.

إذا كان فقر الدم ناتجا عن التقريظة (إسهال مع وجود دم فى البراز) أو عن الديدان المعقوفة أو الملاريا أو أى مرض آخر، وجبت المعالجة بأسرع ما يمكن.

إذا كان فقر الدم شديدا دون أن يطرأ أى تحسن، فعليك بالمعالجة الطبية خصوصا للنساء الحوامل ويفيد استعمال الوصفات التالية:

☐**نفل الماء**: يستعمل المستحلب لمعالجة فقر الدم، فنجان إلى فنجانين بجرعات صغيرة يوميًا.

☐يفيد أكل التفاح والفراولة فى فتح الشهية ومكافحة الأنيميا.

**إكليل الجبل (حصا البان)**: يســتعمل مســتحلب الأوراق المجففة لمعالجة فقر الدم (الأنيميا)، ويعمل المســتحلب بالطريقة المعروفة وبنسـبة ملعقة صغيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجان واحد مرتين فى اليوم.

☐**أقحوان (زهرة الغريب، أراوله)**: Chrysanthemum Vulgarie يســتعمل المستحلب أو زيت الأزهار لتقوية الدم (زيادة نسـبة الهيموجلوبين فيه)، ويعمل المســتحلب كالمعتاد وبنسبة (١ – ٢) جرام لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجان واحد فى اليوم، لعدة أيام. أمــا الزيــت فيعطى منه (٢ – ٥) نقط يوميا على قطعة من الســكر، ويلاحــظ أن تجاوز جرعاته لا يخلــو من أخطــار تدعو إلى القلق. ولعمــل الزيت.. يضاف إلى كميــة من رءوس الأزهار الصفراء ما يكفى لغمرها من زيت الزيتون فى زجاجة محكمة الســد، وتوضع فى الشــمس لمدة أسبوعين مع خضها يوميا، وتصفى بعد ذلك مع عصر الأزهار بقطعة من الشاش.

يفيد العســل، والمــوز، والكرز، والبلــح، والتين، والعنــب، والكمثرى، والمشــمش، والرمان، والبرتقــال، وكل مصــدر للمعــادن والفيتامينــات والبروتينــات، وكذلك اللوز والجــوز والترمس، والحمص، والقمح تفيد فى التقوية ومعالجة فقر الدم.

## تنقية الدم

تهاجم الســموم الإنسان من الجهات كافة، ومن مصادر داخلية وخارجية، إلا أن جسم الإنسان مازال يعمل جاهدا لطرد السمية من خلال الكبد والرئتين والكليتين والبشرة والمعى والمصران والجهاز اللمفى وجهاز المناعة وذلك فى ســبيل تحقيق التوازن البدنى، وكلما كان الفرد أكثر عافية وشــبابا تكون هذه العملية أكثر فعالية. ومع التقدم فى السن تتراجع صحته، وتُصاب آلية التنظيف الذاتى بالتحميــل الزائد ويصبح تصريف الســمية أقل من المقدار الذى يتناوله الإنســان. بالتالى تبقى هذه الســمّية فى الأنســجة ومخازن الدهن مؤدية بالتالى إلى انســداد الجســم، ومعيقــة للمغذيّات التى يحتاجها.

أمــا الوســيلة الأولى لإزالة الســمية وتنقيــة الدم فهى الكف عــن تناول الأطعمة المكــررة (الملح والســكر)، وشرب الكثير من الماء، وتناول عصير الخضراوات والفاكهة لمدة يوم أو يومين، بالإضافة إلى ذلك على الفرد أن يبتعد عن كل ما يســبب التوتر كى يمنح نفســه إجازة ذهنية.. إذا ما اتبع الإنســان ذلك، مرة أو مرتين فى الســنة، فسوف يصبح ســليما معافى بإذن الله.. والوسيلة الثانية استعمال الوصفات التالية فى تنقية الدم وطرد السموم من الجسم.

❑**توت الأرض (فراولة)**: أكل الثمار الطازجة ينقّى الجسم من السموم.

❑**جوز**: يفضل لتنقية الدم استعمال مستحلب قشر الثمر (الجوزة) الخضراء، ويعمل بغلى (١٥) جراما من القشرة فى ربع لتر من الماء إلى أن يتبخر النصف، ويشرب منه بجرعات متعددة فى اليوم.

❑**جرجير**: عصير الجرجير فى الربيع علاج ناجع لتنقية الدم، ويعمل العصير بهرس النبتة وعصرها بالطرق المعروفة، تؤخذ منه ملعقة كبيرة (١ - ٣) مرات فى اليوم مع الماء أو الحليب.

ويجب التنبيه إلى ضرورة امتناع الحوامل والمصابين بتضخم الغدة الدرقية عن استعمال الجرجير، وأن الإفراط فى استعماله بأى شكل كان غير صحى، ويسبب اضطراب الهضم، وحرقانا فى المثانة والبول.

## أمراض الجهاز الهضمى
## نداء المعدة إلى ربة البيت

على ربة البيت أن تنظم لزوجها وأسرتها مواعيد تناول الطعام وتحسن طهيه، وتقديمه وترتيبه على المائدة، ذلك أن منظر الطعام ورائحته وطعمه من العوامل التى تساعد على إفراز عصارته الهاضمة بما ترسله من إشارات لاسلكية وإلكترونية..!

والزوجة الماهرة هى التى تعرف الحكمة التى تقول: إن أقرب طريق للوصول إلى قلب الزوج هى معدته.

تواصل المعدة نداءها الإنسانى إلى ربات البيوت: «ويسعدنى حقيقة أن أقوم بهذا الدور الإنسانى طالما اتبعت الزوجات تعليماتى.. وهى تتمثل فى.. نظافة الطعام وطهيه جيدا، وتقديمه بنظام بديع على الموائد فى مواعيد رتيبة، وأوقات سرور وبهجة بعيدًا عن الانفعالات والهموم، وبكميات معتدلة لا إسراف فيها ولا تقتير، وعملا بالآية الكريمة:

﴿ يَٰبَنِيٓ ءَادَمَ خُذُواْ زِينَتَكُمۡ عِندَ كُلِّ مَسۡجِدٖ وَكُلُواْ وَٱشۡرَبُواْ وَلَا تُسۡرِفُوٓاْۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلۡمُسۡرِفِينَ ﴿٣١﴾ ﴾[1]

وبالحديث الشريف: «نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع».

(١) الأعراف آية ٣١.

## فرط الحموضة (حرقان القلب)

حرقان القلب اسم على غير مسمى، يطلقه الناس خطأ على الحرقان الذى يشعرون به تحت عظام الصدر، وهو ناشىء عن زيادة حموضة المعدة، وقد درج كثير من الناس على تناول بيكربونات الصودا عندما يشعرون بالحموضة، أو ارتباك الهضم، وقد يكون السبب الإسراف فى تناول الطعام؛ خاصة المـــواد الحريفة وغيرها. ويظن هؤلاء الناس أنهم ســيقضون على الحموضـــة. والواقع أن العكس هو الصحيح. إذ إن الحموضة تقل مؤقتًا ولكنها تزيد بعد ذلك عن ذى قبل نتيجة استعمال البيكربونات، وذلك يؤدى بالطبع إلى غير المستحب من المضاعفات.

## العلاج بالوصفات الطبيعية

❑**بلــوط:** يفيد أكل ثمار البلوط فى معالجة فرط الحموضة فى المعدة، ويجب تجفيف الثمار فى الشمس لإتمام نضجها.

❑**قنطريون صغير**: Erythaea Centaurium يســتعمل منقوع العشــبة أو مسحوقها لمعالجة حموضة المعــدة، ويعمل المنقوع بنســبة ملعقة صغيرة لكل فنجان واحد من المـــاء البارد، ويصفى بعد (٦ - ٨) ســاعات، ليشــرب طيلة اليوم باردًا وبجرعات متعــددة. هذا المنقوع مر المذاق؛ لــذا.. يفضل البعض استعمال المسحوق بدلا من المنقوع، وذلك بمقدار جرامين من المسحوق يوميا ممزوجا بقليل من العسل.

❑**وج، أقورون، عرق أكر**: Acorus Calmus يستعمل المغلى أو الملبس أو زيت الجذور، أو مضغ قطــع الجذور الجافة لمعالجــة الحموضة فى المعدة، ويعمل المغلى بنســبة ملعقة صغيرة من الجذور المفرومــة لــكل فنجان من الماء، على أن يغلى لمدة قصيرة فقط، ويشــرب منــه فنجانان فى اليوم، ويلاحظ أن مغليه البارد أفضل مذاقا من الســاخن. وأما الملبس فيعمل بطبخ حلقات من الجذور لمدة ســاعة، فى محلول الســكر المركز، ثم تعريضها للهواء منفردة فوق ســطح أملس، إلى أن تبرد تماما ويتجمد غلافها السكرى.

ويعمل الزيت من نقع كمية الجذور، فى خمسة أمثالها من زيت الزيتون فى زجاجة محكمة السد، ووضعها فى الشـــمس لمدة عشرة أيام، وتصفيتها بعد ذلك مع عصر الجذور فيها، ويؤخذ من الزيت مقدار (١٠ - ١٢) نقطة على قطعة صغيرة من الســكر مرتين فى اليوم، أما مضغ الجذور.. فيكون بوضع قطعة جافة منها فى الفم، ومضغها ببطء ولمدة طويلة (كاللبان - علكة).

## قرحة المعدة والاثنى عشر

تنتج القرحة فى المعدة أو أول الاثنى عشــر عن زيادة فى الحوامض التى تنتج غالبا من الإكثار من تناول الأطعمة الدسمة أو الإفراط فى تناول المشــروبات الروحية، مما يدفع المعدة إلى إفراز المزيد

من الحوامض (الحرقة أو التلبك فى المعدة أو وسـط الصـدر)، وإذا تكررت الحموضة دل ذلك على وجود القرحة.. ويمكن تشـخيصها إذا كان هنـاك ألم غير محدد، وفى بعض الحالات يكون حادًا ومزمناً فى باب المعدة، وغالبا ما يخف الألم حين يأكل الإنسان أو يشرب حليبا. والألم يزداد بعد ساعة أو ساعتين من تناول الطعام فى حالة الجوع، أو بعد تعاطى المشروبات الروحية، أو القهوة، أو الأسبرين، وبعد تناول المأكولات الدسمة، ويكون الألم فى الليل أشد منه فى النهار.

**تعليمات عامة:**

١ – يمنع السجائر والشاى والقهوة والخمور والأسبرين ومشتقات الكورتيزون والبوتازوليدين.

٢ – يجب تجنب الانفعالات النفسية والإرهاق الذهنى والجسمانى.

٣ – يجب العناية دائمًا بنظافة الفم والأسنان.

٤ – يجب أن يكون الأكل جميعه مسلوقا، وأن يضاف إليه الزبد أو الزيت بعد الطبخ، وينبغى ألا يكون الأكل شديد السخونة أو البرودة

٥ – ولا يسـتعمل الليمون أو التوابل أو الفجل والخل، والبقدونس والجرجير والكرات والسـبانخ واللفت، وكذلك اللب والفول السودانى والخيار.

٦ – يسمح بتناول الأطعمة التالية: اللبن – الزبد – القشدة – المربى – البطاطس – البطاطا – البيض – اللحم – السمك – الدجاج – الخبز (التوست، والكورن فليكس) – العدس، والبقول، ويكون الفول مهروسا دون قشر، والخضروات المطهية جيدًا قطعا صغيرة، الكاسترد والبودنج والجيلى – الفواكه الطازجة والمجففة – الشاى والقهوة الخفيفان – الماء حسب الحاجة.

٧ – اتصـل بالطبيـب المعالج إذا شـعرت بنفس الأعراض، أو بهبوط عام مفاجئ، أو ألم شـديد، أو تبرزت برازاً أسود لزجا.

## العلاج بالوصفات الطبيعية

❑**بابونج**: تعالج القرحة المعدية والمعوية بالحمية اللازمة وشـرب مسـتحلب أزهار البابونج مع الامتناع عن التدخين وشرب القهوة والشاى. ولهذا الغرض يحضر المستحلب بنسبة نصف ملعقة من الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن وتركه لمدة (٥) دقائق، ثم تصفيته ويشرب على جرعات باردة طيلة اليوم (فنجان واحد إلى فنجانين فى اليوم فقط).

❑**عرقسوس**: يستعمل البعض المسحوق (ملعقة صغيرة ٣ مرات يوميا) لمعالجة قرحة المعدة، غير أنه فى مثل هذه الحالات لا يخلو استعماله من مضاعفات غير مستحبة.

❑**كتان**: يســكن بذر الكتان آلام القرحة المعدية والمعوية وذلك بشـرب فنجان إلى فنجانين من مغلــى بــذور الكتان فى ربع لتر من المــاء (كوب) يغلى لمدة (٣) دقائق، ثم يترك لمدة عشــر دقائق (يشرب على جرعات صغيرة فى اليوم).

❑**زعتربــرى**: تعالج القرحة المعدية بمســتحلب يعمل من أجزاء متســاوية من الصعتر البرى، والقراص (والقرحة المعوية أيضًا).

❑**قصوان**: Cincus Benedictus يشــرب المستحلب لمعالجة قرحة المعدة والأمعاء (الاثنى عشر). ويعمل بالطرق المعروفة وبنســبة ملعقة صغيرة من العشــبة الجافة لكل فنجان ساخن من الماء بدرجة الغليان، ويشرب منه (١ - ٢) فنجان يوميًا، وقبل الأكل بنصف ساعة.

❑**حرشف الســطوح**: Sempervivum Tectorum تســتعمل عصارة الأوراق الغضة أو المستحلب منها؛ لمعالجة القرحة المعدية والمعوية والغثيان، مهما كانت أسبابه.

ويعمل المســتحلب بالطرق المعروفة بنســبة (١٠) ورقات لكل فنجان من الماء، ويعطى منه ملء ملعقــة كبيرة فى كل ســاعة، ولمعالجة الغثيان ملعقة صغيرة عوضا عــن الكبيرة. أما العصير.. فإنه يعطى بكميات أقل من ذلك.

❑**غافث شــوكة منتنة، وشجرة البراغيث**: Agrimonia Eupatoria يستعمل المستحلب لمعالجة القروح الداخلية (قرحة المعدة والأمعاء)، ويعمل بنسبة ملعقة صغيرة من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجانان فى اليوم.

## التهاب الأمعاء

كثــيرًا ما يكون التهاب الأمعاء، ناتجا عن أســباب نفســية، فإن المشــاكل النفســية لها تأثير على الأمعــاء، كمــا هو الحال فى تأثيرهــا على المعدة، وكثيرًا ما يصبــح الالتهاب فى هذه الحالة مزمنــا. أما الالتهــاب الحاد، فيمكن حصوله بســبب عدوى بكتيرية، وفــى كلتا الحالتين يجب مراجعة الطبيب.

يجب الامتناع عن الحوادق والحرّاق[1] والسمين، ويساعد تناول إحدى الوصفات التالية فى العلاج.

❑ **شمر**: غلى ملعقة صغيرة من حب الشــمر المدقوق لفنجان ماء، يرفع بعدها ويغطى لمدة عشــر دقائق، ويشرب منه فنجان إلى فنجانين فى اليوم، لغير الحائض والحامل.

❑**خزام + بردقوش (مرزنجوش)**: مستحلب (شاى) قوامه ملعقة صغيرة من زهر الخزام، ومثلها من البردقوش، فى لتر ماء؛ ويشرب منه فنجان ساخن فى الصباح وآخر فى المساء.

(١) الأكلات الحريقة.

❑ **خزام + زيزفون افرنجى + بردقوش + خبازه برية**: يشـرب فنجان سـاخن فى اليوم من مستحلب (شاى) وهو يتكون من ملعقة صغيرة من زهر الخزامى + مثلها من البردقوش، وكذلك من الزيزفون الافرنجى وكذلك من الخبازة البرية فى لتر ماء.

❑ **لـبن رائـب**: تؤخذ ٥ - ١٠ ملاعق كبيرة من اللبن الرائب (زبادى)، وتؤكل بعد الطعام فى الحال.

❑ **مغلى الشعير**: يؤخذ ١٠ - ١٥جم من الشعير، ثم تغمر فى نصف لتر من الماء البارد، تغطى وتوضع على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق، ترفع عن النار ثم تترك لتنقع مدة ١٥ دقيقة. تصفى وتعطى للأطفال والكبار، خلال النهار على جرعات وفى كل منها ٢ - ٣ ملاعق كبيرة.

## نزيف المعدة والأمعاء

قد ينتج نزيف المعدة والأمعاء بسـبب قرحة هضمية أو دوالى المرئ أو التهاب الأمعاء وغيرها من الأسباب التى تحتاج لمراجعة الطبيب ويفيده استعمال الوصفات التالية فى العلاج.

❑ **البقلة الحمقاء** (الرجلة): يشرب مقدار من عصارة البقلة الحمقاء.

❑ **بلوط**: يسـتعمل مغلى لحاء (قشـور) البلوط فى معالجة جميع أنواع النزيف المعدى والمعوى، ويعد المغلى من غلى ملعقة صغيرة من اللحاء (القشـر) المقطع إلى أجزاء صغيرة بمقدار فنجان واحد من الماء، وتركه لمدة عشر دقائق قبل تصفيته وشربه ساخنا.

❑ **شـعير + بيض + تمر هندى**: يخلط مقدار من سويق الشعير، مع بياض بيضه، ويشرب مع كوب من عصير التمر هندى.

❑ **صفصاف**: يشـرب المغلى لمعالجة نزيف المعدة والأمعاء، ويعمل المغلى بنسـبة (١٠) جرامات لكل فنجان من الماء، ينقع فيه باردًا لبضع سـاعات، يغلى بعدها، ويصفى ويشـرب منه يوميا من فنجـان إلى فنجانـين بجرعات صغيرة متعددة أو فنجان فى الصباح وآخر فى المسـاء، ويلاحظ أن المغلى يعمل من لحاء (قشور) الأغصان بعد السنة الرابعة من عمرها.

❑ **قـراص**: Urtica يهـرس القراص ويعصر ويشـرب عصـيره، وبعد فصل الربيع.. يسـتعمل مسـتحلب العشـبة ما عدا جذورها، وذلك بنسـبة ملعقتين صغيرتين من العشـبة المفرومة (جذع، أوراق، أزهار) لكل فنجان واحد من الماء، ويشرب منه مقدار فنجانين فى اليوم. أما جذور القراص.. فتسـتعمل كمغلـى بنسـبة ملعقة كبيرة من الجـذور المقطع إلى فنجانين من الماء. ويغلى لمدة عشـر دقائق، ويستعمل القراص بالطرق السابقة لمعالجة القرحتين: المعدية والمعوية.

❑ **رمـان + خطميه**: يشـرب منقوع الرمان مع الخطمية من المسـاء حتـى الصباح على الريق قدر فنجان.

☐**كرنب + كمون + بصل + عسل**: يطبخ الكرنب بعد تقطيعه مع كمون، ومبشور بصلة صغيرة، وعسل وماء، ثم يصفى ويشرب باردًا قبل الأكل قدر فنجان.

☐ **انجبار + شمر**: عصارة عرق الانجبار مع الشمر ينفع فى معالجة نزف الدم، وكذلك المجفف منهما يفيد كثيرًا.

# أمراض الأمعاء الدقيقة والقولون

## الانتفاخ

**الانتفاخ هو الشعور بالامتلاء، والرغبة فى التجشؤ.**

**علاج الانتفاخ:**

١ – عدم ابتلاع الهواء وذلك بشرح طرق بلع الهواء للمريض (يكون التنفس عن طريق الأنف، وليس عـن طريق الفم، وإخراج الهـواء – الزفير – عن طريق الفم)، حتى يمكن تجنبها بالإضافة إلى تصحيح العادات الخاطئة للطعام.

٢ – يجـب أن ينصـح المريض بمضغ الطعام جيدًا؛ لأن الطعـام غير الممضوغ لا يمكن هضمه جيدًا بواسطة الإنزيمات المعوية.

٣ – علاج الأمراض العضوية مثل القرحة الهضمية والدوسنتاريا الأميبية والطفيليات المعوية.

٤ – تجنب الإمساك عن طريق تنظيم التغذية، واستبعاد الأطعمة التى تؤدى إلى الانتفاخ.

٥ – محاولة إنقاص وزن الجسم، حيث إن البدانة تكون مصحوبة عادة بانتفاخ الأمعاء.

٦ – إذا كان الريح كريه الرائحة نتيجة لتعفن البروتينات فى الأمعاء.. فإنه يجب الإقلال من تناول منتجات اللحوم والبيض إلى أدنى حد، ويستحسـن استبعاد البقوليات من الطعام، بينما يسمح بتناول الأرز والبطاطس بكميات صغيرة.

٧ – يحظر تناول الخضراوات الليفية كالكرنب، وكذلك يجب تجنب الأطعمة المقلية.

٨ – يضاف الثوم إلى الغذاء لإعطائه طعما شـهيا، بالإضافة إلى أن له خاصية إيقاف نمو البكتيريا فى القولون؛ مما يؤدى إلى تقليل الإنتفاخ.

٩ – ينصح بتناول من (٨ – ١٠) أكواب من السوائل يوميا؛ مما يساعد على انتظام حركة الأمعاء. ويجـب تجنب شـرب الماء أثناء الأكل حيث إن ذلك قد يزيـد من الانتفاخ. كما يجب تجنب شـرب السـوائل عن طريق الشفاطة أو شـربها من الزجاجة مباشـرة لأن ذلك يؤدى إلى ابتلاع الهواء الذى يؤدى بدوره إلى الانتفاخ.

١٠ – يجب تغيير عادة تناول وجبتين فقط فى اليوم إلى ثلاث أو أربع وجبات صغيرة. كما يجب أن يكون العشاء خفيفا، مع مراعاة تناوله قبل الذهاب إلى الفراش للنوم بساعتين على الأقل.

## العلاج بالوصفات الطبيعية

❑ **ينســون:** اليـنســون طارد للغازات المعوية ومســكن للمغص الناتج عنها. ويســتعمل اليـنسون مستحلبا بنسبة ملعقة صغيرة من بذوره فى فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان، ويؤخذ فنجان واحد فى اليوم، أو مقدار ملعقتين فى اليوم من شــراب اليـنســون، أو بضع مرات فى اليوم (٥ – ٧) نقط من الصبغة فى الحليب، أو الماء (يباع الشراب والصبغة فى الصيدليات).

❑ **خردل أبيض أو أســود:** اســتعمال الخردل باعتدال فى الطعام يحسن الشهية، ويساعد على الهضم، ويلين البطن، ويطرد الغازات من الأمعاء.

❑ **بصل:** أكل بصلة متوســطة الحجم فى اليوم يحســن الهضم، ويطرد الغازات المعوية فيقضى على الانتفاخ، ويلين البطن.

❑ **كمون:** يســتعمل مغلى الحبوب لتســكين مغــص المعدة والأمعاء وطرد الغــازات منها، وذلك بشــرب مقدار (١ – ٢) فنجان من المغلى فى اليوم، ويعمل بغلى مقدار (٣) جرامات من الحبوب فى فنجان من الماء.

❑ **شمر:** تســتعمل الأوراق المســلوقة بتثبيتها ســاخنة فوق البطن لطرد الغازات، وتسكين الآلام الناتجة عنها فى الأمعاء حتى عند الأطفال، ويفيد مغلى الشمر فى طرد الغازات عند الحوامل.

❑ **كروياء:** تعطى البذور كحساء (شُربة) أو كمستحلب لمعالجة انتفاخ البطن الغازى وما يتسبب عنه من اضطرابات. ويحضر المســتحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة صغيرة من البذور لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه وهو ساخن (١ – ٢) فنجان فى اليوم.

❑ **نعناع:** يعتبر مســتحلب النعناع من أنجح الأدوية لطرد الغازات المعوية، ومعالجة الانتفاخ، ويعمل بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه (٢ – ٣) فناجين فى اليوم، ويمكن مزجها مع الحليب.

ويلاحظ عدم شــرب مســتحلب النعناع فى الحميات، وعند وجود اســتعداد للقىء.. لأنه يثير القىء، ويزيد من جفاف الفم والشعور بالعطش.

## اضطراب عمل القولون

**أسبابه:**

العوامــل النفســية والعصبية، أو نتيجــة لمزاولة عمل مكتبى أو فكــرى يقتضى الجلوس لفترات طويلة وتقل الحركة؛ مما يسبب الإمساك. وقد يقل امتصاص الماء فينتج الإسهال. وكثيرًا ما يصبح

الالتهاب في هذه الحالة مزمنا. أما الالتهاب الحاد فيمكن حدوثه بسبب عدوى بكتيرية، وفي كلتا الحالتين يجب مراجعة الطبيب.

## الإسهال والدوسنتاريا

هو إخراج براز سائل أو شبه سائل، ويكون ذلك مصحوبا عادة بكثرة مرات التبرز، وقد يتجاوز وزن البراز عن المتوسط الطبيعي وهو ٢٠٠ جرام في اليوم.

**النظام الغذائي لمرضى الإسهال والدوسنتاريا:**

- تناول الأطعمة الخالية من الألياف.
- تناول كميات وفيرة من الماء بين الوجبات.
- تناول أطعمة ذات صفات قابضة (تقلل من حركة الأمعاء وتسـبب الإمسـاك). مثل تناول الليمون – الكركديه – التيليو – الشاي – الرجلة – الرمان – الجوافة – البقدونس – الكرفس – لب الكوسة – البطيخ – الجزر – الموز – التفاح؛ لاحتوائها على مادة البكتين.
- ويفيد أكل البصل والثوم في حالة الإسهال العفن حتى تزول العفونة ويتحسن الإسهال.

## العلاج بالوصفات الطبيعية

❑**بابونج:** يفيد مستحلب أزهار البابونج في المعالجة، ويعطى المستحلب فاترًا ومخففًا للأطفال الرضـع المصابين بإسـهال أخضـر، ممزوج بقطع بيضـاء، ويمكن تحلية المسـتحلب في مثل هذه الحالات بالسكرين فقط وليس بالسكر، ويستعمل المستحلب ساخنًا درجة (٣٧ درجة مئوية) لحقنه داخل الشرج (حقن شرجية) لمعالجة الإمساك. ولهذا الغرض.. يعمل مخففا بنسبة ملعقة كبيرة من الأزهار، لكل لتر من الماء الساخن ويحقن ببطء.

❑**بصل:** لمعالجة الإسهال.. يستعمل صفار البيض المقلي مع حبوب الكراوية والبصل المفروم بالزبدة.

❑**جزر:** يعالج الإسـهال عند الأطفال بإعطائهم يوميا كميـة من الجزر المجروش، وأما الأطفال الرضع فيعطى لهم حساء الجزر، ويعمل بتقطيع نصف كيلو من الجزر إلى مكعبات صغيرة، وطبخها لمدة سـاعة وربع في الماء، ثم هرسـها في منخل دقيق وإضافة الماء المغلي إلى ما يسـقط منها تحت المنخل، إلى أن يصل حجمها إلى اللتر، فتضاف إليها (٣) جرامات من ملح الطعام وتخفق جيدًا.

❑**فراولة:** يسـتعمل مستحلب الأوراق الحديثة (في مايو) الغضة أو المجففة لمعالجة الإسهال، ويشـرب من المستحلب ثلاثة فناجين يوميا. وهو يحضر كالمعتاد، ملعقة كبيرة من الأوراق (ويلاحظ أن الأوراق القديمة خشـنة مرة المذاق)، لكل فنجان من الماء المغلي، ثم يصفى بعد تخميره لمدة (٥) دقائق، ويشرب فاترًا.

❑**خبازة (خبيزة) برية**: يشـــرب مغليها لمعالجة الإســـهال فى النزلات المعوية، ويعمل المغلى كالمعتـاد، وبنسبة ملعقة كبيرة من العشـبة المجففة لكل فنجان من الماء، ويشرب منه ساخنًا (٢ – ٣) فناجين فى اليوم.

❑**ســحلب (ابقــع)** Orchis Maculatus: يشــرب مســتحلبها لمعالجة أنواع الإســـهال عند الأطفال، ولعمل المســتحلب.. يمزج المســحوق أولا بالماء البارد بنسبة جزء من عشرة، ويضاف إليه (٩٠٪) من مقداره من الماء الساخن بدرجة الغليان.

❑**شــوفان (خرطال – هرطمان)** Avena Sativa: توجد حبوب الشــوفان مجففة ومهروســة ضمن علب من صفيح (كويكراوت)، تباع فى محلات البقالة. تطبخ حسب التعليمات على العلبة، وتستعمل للأكل لمعالجة النزلات المعدية والمعوية والإسهال.

❑**عليّق دغلى (العليق المعروف)** Rubus Fruticosus: يستعمل مغلى الأوراق (١ – ٢) ملعقة كبيرة (لكل فنجان من الماء) فى معالجة النزلات المعدية والمعوية والإسهال.

❑**بلــوط**: تســتعمل الثمار – لعمل قهوة منها كاللــبن أو بمزجها مع (الكاكاو) الخالى من الدهن فى معالجة الإســـهال والزحار (الدوســنتاريا)، وذلك بتقشــير الثمار، ثم تجفيفها جيدًا فى الشمس وتحميصها فى المحمصة كالبن؛ حتى يصبح لونها أشــقر، ثم تطحن بمطحنة البن، وتعمل القهوة مــن هذا المســحوق بإضافة ملعقة صغيرة منه إلى فنجان ماء وهــو يغلى، وإضافة قليل من دقيق البر – طحين الحنطة (القمح) إليه وإضافته إلى الماء المغلى كما أسلفناه.

❑**هدال (دبق)** Viscum Album: يشــرب منقوع الهدال البارد لمعالجة الإســـهال والتقرحات الأميبية فى الدوســنتاريا (الزحار)، ويعمل بنسبة (١ – ٢) ملعقة صغيرة لكل (٣) فناجين من الماء البارد، ويصفى بعد (٦ – ٨) ساعات ويشرب باردًا.

❑**شاى إكليل الملك**: تؤخذ ملعقة شاى من إكليل الملك (يسمى أيضًا: حندقوق) وتغمر بكوب من الماء المغلى. يغطى الكوب ويترك لينقع مدة (١٠) دقائق، ثم يشرب منه كوب بعد الطعام.

❑**زعتر الحمار (ندغ البســاتين)**: تؤخذ ملعقة شــاى من زعتر الحمار ثم تغمر بكوب من الماء المغلــى. يغطى ويترك لينقع مدة (٥) دقائق، يصفى ويشــرب منــه ٣ – ٤ أكواب فى اليوم بمعدل كوب قبل الأكل.

❑ **لــبن رائــب**: تؤخذ ٥ – ١٠ ملاعق كبيرة من اللبن الرائب (لبن زبادى)، ويؤكل بعد الطعام فى الحال.

## الإمساك

هو إخراج براز أكثر صلابة وجفافا من المعتاد، وعلى فترات متباعدة، مصحوبا بشىء من العُسْر أو الألم، وحجم البراز ووزنه عادة قليل.

**أسبابه:**

**هناك أنواع ثلاثة رئيسية للإمساك هي:**

١ – الإمساك الناتج عن ضعف حركة الأمعاء.

٢ – الإمساك التقبضى أو التقلصى.

٣ – الإمساك الانسدادى.

## النظام الغذائى لمرضى الإمساك

يجب تجنب: الشاى والقهوة الثقيلين.

**يسمح بتناول الأطعمة الآتية:**

– الخبز والتوست والأرز والذرة والقمح.

– البقوليات – اللحم – والسمك والدجاج والبيض – اللبن ومنتجاته.

– الحساء (الشُربة) والخضروات المطهية – سلاطة الخضروات.

– البطاطس والبطاطا – الزبد والسمن ودهون الطعام.

– السكريات والعسل والمربى – البسكويت والكيك والحلويات.

– الفواكه الطازجة والجافة والمكسرات – التوابل والبهارات بكميات قليلة.

– المخللات بكميات قليلة.

– المشروبات الخفيفة والسوائل بمعدل عشرة أكواب وأكثر يوميا.

## العلاج بالوصفات الطبيعية

❑**تفاح:** التفاح المشــوى يزيل الإمســاك المستعصى ويلين البطن، وذلك يحشو كل تفاحة بمقدار صغير (ربع ملعقة صغيرة أو أقل) من الزعفران، ثم شَيُّه وأكله. ويوصى الأطباء أيضًا باستعمال التفاح الطازج لمعالجة الإمساك. تؤكل تفاحة مساء كل يوم.

❑**تين:** يعالج الإمســاك عند المسنين وخصوصا الشــيوخ بمنقـوع الثمـار الجافـة، وذلك بوضع (٣ – ٤) حبــات مــن الثمار الجافة فى ربع (كوب) قدح من الماء البارد فى المســاء وفى صباح اليوم التالى تؤكل الثمرات، ويشرب ماؤها (على الريق) قبل تناول وجبة الصباح.

❑**ثوم الدببة:** تســتعمل أوراق ثوم الدببة وبصيلاته؛ لإزالة الإمســاك الناتج من تشــنج الأمعاء أو ارتخائها، وما يرافقه من انتفاخات وغازات.

❑**ثــوم:** يزيل الإمســاك المرافق لمرضى تصلب الشــرايين، ويلاحــظ أن أكل أكثر من (٣ – ٤) فصوص من الثوم يوميا يخرش المعدة والأمعاء ويفسد الهضم. وفى الصيدليات أدوية كثيرة مستخرجة

من الثوم، ليس لها مذاقه أو رائحته الكريهة، التى يمكن إزالتها إلى حد كبير بأكل تفاحة مبشورة، أو شرب ملعقة كبيرة من عسل النحل، بعد أكل الثوم بنصف ساعة.

❑ **حلبة:** يستعمل الأطباء الفرنسيون مغلى الحلبة أو مسحوقها لمعالجة النزلات المعوية والإمساك والبواسير. ويعمل مغلى بذور الحلبة بإضافة مقدار ملعقة صغيرة من مسحوقها إلى نصف لتر من الماء، وغليه لمدة دقيقة واحدة فقط، يصفى بعدها المغلى ويشرب منه بجرعات متعددة (ملعقة كبيرة كل ساعة). أما لاستعمال مسحوق بذور الحلبة من الداخل (أكلا أو شربا).. فيمزج مقدار (١٠) جرامات مع كمية معادلة من زيت الزيتون، ويؤخذ ربع هذه الكمية أربع مرات فى اليوم.

❑ **كتان:** إن بذور الكتان، بما تحتويه من زيت ومادة هلامية، تزيل الإمساك فى الجهاز الهضمى خصوصا الناتج عن تشنجات الأمعاء؛ الذى يعرف من تصلب البراز وخروجه قطعا صغيرة مثل (البعر)، وذلك لأن الزيت والمادة الهلامية فى البذور تزيل التشنج، وتكسو البراز بمادة هلامية تسهِّل خروجه.

❑ **كرنب:** يستعمل مخللا مختمرًا لمعالجة الإمساك المزمن. ولعمل المخلل.. يفرم الكرنب (الملفوف) فرما ناعما، ويضاف إليه كميات من بذور الكراويا، ويوضع فى إناء فخارى أو خشبى، ويغطى ببضع أوراق مفرومة من الكرنب، ثم بقطعة من الخشب، على أن تدخل هذه داخل الإناء وتثقل بحجر ثقيل ومنظف بالماء الساخن والصابون؛ لكبسه وتسهيل تخمره. وبعد التخمر.. يفرز مرقا حامضا، يمكن استعماله؛ حيث يقدم المخلل مع الأكل، أو يطبخ على طرق متنوعة، ويستعمل على المائدة كخضار..

❑ **لبلاب:** يشرب مغلى الجذور أو مستحلب الأوراق والأزهار لمعالجة الإمساك المزمن، ويعمل بالطرق المعروفة وبنسبة (٤) جرامات لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجان واحد فى المساء. هذا.. وتوصى المراجع الفرنسية الطبية بجعله مركزًا؛ بحيث تكون النسبة فيه (١٢) جراما لكل فنجان من الماء.

❑ **نبق:** يستعمل منقوع اللحاء (القشور) لمعالجة الإمساك المزمن، وما ينتج عنه من اضطرابات، مثل خفقان القلب، وآلام فى القسم الأيمن والأسفل من البطن. وكذلك عند المصابين بالبواسير للوقاية من الإمساك لمدة طويلة. كما يمكن استعماله كملين للأطفال، وللنساء أثناء الحمل، وبعد الولادة؛ إذ لا ينتج عنه أى ضرر.

ويعمل المنقوع من ملعقة كبيرة من اللحاء فى قدحين (نصف لتر) من الماء البارد، لمدة (١٢) ساعة، ويشرب منه فنجان فى الصباح، وآخر فى المساء.

## القولون العصبى وعسر الهضم الوظيفى

هذه الحالة شائعة بين النساء فى منتصف العمر، اللائى يعانين من القلق والتوتر وعدم الاستقرار العاطفى.

**أعراضه:**

تشـعر المريضة بعسـر الهضم دون وجود أى مرض عضوى، مع إصابتها بالقلق الذى يرجع إلى كثرة العمل والإرهاق الشـديد ذهنيا أو بدنيا، ويعزى السبب لاضطراب سيطرة المراكز العصبية على وظائف القناة الهضمية.

**العلاج:**

١ – علاج نفسـى: يهدف إلى اكتشـاف سـبب القلق والتوتر الذهنى وإزالته؛ فإن كان ذلك غير ممكن.. فإن العلاج يهدف إلى مساعدة المريضة على تقبل الأمر وتفهمها مع طمأنتها.

٢ – عـلاج غذائـى: عن طريق وصف نظام غذائى معين تُنصح المريضة باتباعه، وهذا النظام يعتمد فى أساسه على الأطعمة قليلة النفايات.

٣ – راحة تامة فى الفراش فى المرحلة الحادة.

٤ – قـد يلزم وصـف بعض العقاقير المهدئـة (المطمئنة) أو المنوِّمة ومضـادات التقلص، ومضادات الحموضة فى بعض الحالات.

٥ – يجب تجنب المسهلات والملينات والكحولات.

**النظام الغذائى:**

– تناول الوجبات فى أوقات منتظمة (٤ وجبات يوميا) ببطء مع مضغ الأكل جيدًا، والراحة لدقائق قبل وبعد الأكل، والنوم بقدر كاف فى الليل.

– تجنـب القلق والتوتر العصبى والتدخـين والكحوليات خاصة قبل الوجبات (أثناء خلو المعدة من الطعام). وتجنب الأصناف الدسمة.

– العناية بنظافة الفم والأسنان.

– يجب العودة إلى تناول الوجبات المعتادة تدريجيا بعد تحسن الحالة.

**أطعمة يجب تجنبها أثناء المرحلة الحادة:**

– المشـروبات الكحوليـة والشـاى الثقيل والقهـوة المركـزة والمشـروبات الغـازيـة (الكوكاكولا وماشابهها) والدمعة (البهريز) والحساء (الشُربة) المصنوع من خلاصات اللحم.

– المخللات والتوابل والبهارات. الأطعمة المقلية (المحمرة فى السمن أو الزيت).
– اللحم الكبير (صلب الألياف) أو اللحم المتبل أو المعلب والسـجق ولحم الخنزير الملح (الباكون) وغير الملح – الأسماك الملحة كالسردين والرنجة والمعلبات كالماكريل.
– الخبز الطازج الطرى والفطائر والكيك المحتوى على فواكه مجففة أو قشـر البرتقال وما شـابهه (البودنج) الدسم الثقيل.
– فرط تناول السكر والحلويات – الفواكه النيئة وغير الناضجة، والفواكه المجففة والمكسرات وبذور الفواكه وجلدها أو قشرها.
– الخضروات الطازجة (الكرفس والخيار والبصل والفجل والطماطم). أما فى فترات تحسن الحالة.. فإنـه يمكن للمريض عن طريق التجربة والخطأ أن يكتشـف من بـين الأطعمة المدونة فى القائمة السابقة الأصناف التى يجب تجنبها بعد ذلك إلى الأبد.

**أطعمة يسمح بتناولها أثناء المرحلة الحادة:**

– اللبن ومنتجاته – البيض غير المقلى – السمك الأبيض المشوى – اللحم البقرى أو الضأن الأحمر أو الدجاج الصغير.
– الخبز الأبيض والتوست والمكرونة والأرز.
– عسل النحل – الشربات – الحبوب المصفاة والمطهوة جيدا، مثل: دقيق القمح، والأرز المطحون، والعصيدة المصنوعة من دقيق الشعير.
– البودنج والجيلى والأيس كريم السادة والكاسترد.
– الخضروات، مثل: البطاطس المهروسـة المقشـرة، الخضروات المطبوخـة، كما يمكن تناول الموز الناضج دون طهى.
– الشاى الخفيف والقهوة الخالية من الكافيين.

## الوصفات الطبيعية لعلاج القولون العصبى وعسر الهضم الوظيفى

❑**بابونج:** مسـتحلب أزهار البابونج المحلى بالسـكر يفيد فى علاج هذه الحالة. ولهذا الغرض يعمل المستحلب بنسبة نصف ملعقة من الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن وتركه لمدة (٥) دقائق، ثم تصفيته وشـربه ساخنا، ويشرب منه فنجان واحد إلى فنجانين فى اليوم فقط، ويلاحظ أن زيادة كمية الأزهار (شـاى قوى) أو الكمية المشروبة منه بأكثر مما ذكرنا تسبب القيء، كذلك ضرورة عدم شرب المستحلب إلا عند اللزوم فقط.

❑**ثوم الدبية:** تستعمل أوراق ثوم الدبية الغضة بفرمها واستعمالها كالبقدونس مع الأكل أو سلطة وحدهـا أو مـع خضراوات أخرى، وكذلك بصيلاتها. كما أنه من الممكن اسـتعمال عصير الاثنين معا، بإضافته إلى أنواع الطعام. أما الأوراق المجففة فهى قليلة الفائدة، ولا داعى لاستعمالها.

□**قنطريون صغير** Erythraea Centaurium: منقوع العشبة أو مسحوقها. ويعمل المنقوع بنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان واحد من الماء البارد، ويصفى بعد (٦ - ٨) ساعات، ليشرب طيلة اليوم باردًا وبجرعات متعددة. هذا والمنقوع مر المذاق، لذلك يفضل البعض استعمال المسحوق بدلا منه، وذلك بنسبة جرامين من المسحوق يوميا، ممزوجا بقليل من عسل النحل.

□ **كتان:** يمكن أخذ ملعقة صغيرة من البذور غير المطبوخة فى الفم، وبلعها مع جرعة من الماء فى الصباح وفى المساء. ولتحسين طعم البذور.. يمكن مزج مقدار ملعقة كبيرة من مسحوقه بمقدار ملعقة صغيرة من عسل النحل، وإضافة بضع نقط من عصير الليمون الحامض إلى المزيج وشربه فى الصباح قبل الأكل.

□**ناردين مخزنى** Valeriana Officinalis: يزيل الآلام العصبية؛ وهو علاج ناجح جدًا للقولون العصبى وعسر الهضم الوظيفى، ولهذا الغرض.. يؤخذ فنجان واحد يوميا من مغلى الجذور أو منقوعها. ويحضر المغلى من ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور، تغلى لمدة قصيرة فى مقدار فنجان كبير من الماء. وبعد انتهاء الغلى يترك لمدة خمس دقائق، ثم يصفى، ويفضل المنقوع على المغلى. ولتحضيره.. يضاف إلى ملء فنجان كبير من الماء البارد ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور، ويترك لمدة (١٢) ساعة قبل تصفيته واستعماله ويشرب من المغلى أو المنقوع مقدار فنجان واحد فى اليوم فقط، ويستحسن أن يكون ذلك فى المساء عند النوم.

ويمكن أيضًا استعمال الصبغة التى تحضر بالطرق المعلومة. وأخذ مقدار (٢٠ - ٣٠) نقطة منها، وتباع جاهزة فى الصيدليات العامة (صبغة الفالريانا).

وأخيرًا يلاحظ أنه من المكن الاستمرار فى استعمال الناردين لعدة أسابيع دون ضرر، غير أن استعماله لمدة أطول يسبب الإدمان، ويصعب بعد ذلك استغناء الجسم عنه.

□**أفسنتين (الدمسيسة)** Artemisia Absinthium: يعالج القولون العصبى وعسر الهضم الوظيفى بمكمدات المستحلب الساخنة فوق أعلى البطن، ويشرب مستحلب الأفسنتين لمساعدة المعالجة الخارجية سالفة الذكر. ويعمل المستحلب بالطريقة المعروفة، وبنسبة ملعقة كبيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويترك لمدة (٥) دقائق قبل استعماله للتخمير.

ويفيد شرب المستحلب كثيرًا فى تقوية الهضم وأجهزته (المعدة، الأمعاء، الكبد)، وطرد الغازات المعوية، وتنشيط الشعور النفسانى بوجه عام.

## التهاب القولون التقرحى

التهاب القولون التقرحى مرض مؤلم لا تعرف أسبابه بالتحديد، وغالبا ما تصحبه تقرحات، ويصاب المريض بالضعف العام والهزال والأنيميا.

**العلاج:**

– أغذيـــة لينة خالية من الألياف أو المواد الحريفة والمهيجة لجدار القولون (خبز مصنوع من الدقيق الناعم – البليلة – الأرز المطهى).
– غذاء غنى بالبروتينات والفيتامينات والأملاح. (البقول جيدة الطهى مثل شُـوربة العدس وكذلك – اللحوم والأسماك – والدجاج) – والبيض – واللبن ومنتجاته إذا كان المريض يحتملها.
– الخضراوات المطهية جيدًا وشُربة الخضراوات – البطاطس والبطاطا.
– الزبد ودهون الطهى.
– السكر والمربى والعسل – البسكويت.
– الحلويات إذا كان المريض يحتملها.
– الفواكه الطازجة ويفضل تناول التفاح والكمثرى بعد تقشيرهما.
– المشروبات باعتدال ودون إسراف.
– الماء والسوائل حسب الرغبة.

**العلاج بالوصفات الطبيعية**

❏**كتان:** يشرب فنجان إلى فنجانين من مغلى بذر الكتان بجرعات صغيرة فى اليوم ولتحضيره.. انظر قرحة المعدة والاثنى عشر.

❏**هدال (دبق):** يســتعمل منقوع الهدال البارد، ويعمل بنسبة (١ – ٢) ملعقة صغيرة لكل (٣) فناجين من الماء البارد، ويصفى بعد (٦ – ٨) ساعات ويشرب باردًا.

## حافظوا على أكبادكم

خرجت الأبحاث بنتيجة مهمة تقول: (إن الكبد فى البلاد الشرقية عامة، وفى مصر خاصة هى أكبر كبد فى العالم).

**وهذه هى الأسباب:**

١ – كثرة الأكل والتهام المواد الدسمة كاللحوم السمينة والبيض واللبن والسمك والقشدة، والمحمرات والمقليات والفطير المشـلتت وغيره التى تؤدى مع عدم الحركة الجســمانية إلى السمنة أو البدانة وتراكم المادة الدهنية داخل الكبد.

٢ – إدمان الخمر التى تؤدى إلى تســمم خلايا الكبد، واضطراب الهضم الذى يؤدى إلى عدم انتفاع الكبد بمادة الكولين التى تحفظها من الدهنيات.

٣ – الإصابـة بالأمـراض الطفيليـة كالبلهارسـيا والدوسـنتاريا الأميبيـة؛ حتى مع عـدم ظهور أعراضها.

٤ – ضعف القلب المؤدى إلى احتقان الكبد.

٥ – وقد يتضخم الكبد بسبب التهاب أو خراج أو ورم.

٦ – سموم الطعام المختلفة والإفراط فى تناول التوابل والأطعمة الحريفة.

**عادة سيئة:**

أننا نحذر من العادة السيئة التى اعتادت عليها ربات البيوت عندنا، وهى غلى الزبد وتحويلها إلى سمن ثم تخزينها، إن ذلك يؤدى إلى ظهور أحماض دهنية تسبب عسر الهضم، وإجهاد الكبد. وضيـاع الفيتامينات الموجودة فى الزبدة مثل فيتاميني أ، د. ومما يزيد الطين بله.. أننا نعد طعامنا بالتقلية والدمعة (التخديعة)، ونسبكه ونحمره، ومعنى هذا أننا نغلى السمن المغلى عدة مرات؛ مما يؤدى بالطبع إلى زيادة الأحماض الدهنية الضارة من جديد؛ أى زيادة الأحمال على الكبد.

## كيف نقى الكبد وكيف نعالجها؟

– ممارسة الرياضة البدنية.

– اتباع نظام غذائى معتدل لا يؤدى إلى السمنة.

– تناول مادة الكولين الموجودة فى اللبن.

– عدم شرب الخمور.

– الإسراع فى العلاج عند ظهور المرض.

ويلجـأ الأطبـاء إلى الجراحة لعلاج تليف الكبد، وذلك بتوصيل الدم مـن الدورة البابية إلى أحد فروع الوريد الأجوف السفلى؛ فيمر الدم إلى القلب ولا تعوقه الكبد المتليفة. إن كل خلية من خلايا الكبد تحتوى على معامل حيوية وكيماوية، يعجز العقل البشرى عن إدراك سرها وعن تقليدها.

## العلاج بالوصفات الطبيعية لإختلال أعمال الكبد

عندما لا يقوم الكبد بوظائفه كما يجب ينصح باسـتعمال شـاى الأعشـاب التالية التى تؤدى إلى تحسين عمل الكبد:

- ❑ **أرقطيون:** تعمل لبخة من أوراق الأرقطيون لعلاج التهاب أو احتقان الكبد.
- ❑ **قهوة:** تعمل حقنة شرجية من مشروب القهوة المنقى والمصفى، فهو منظف للأمعاء ومنشط للكبد.
- ❑ **الخروع:** تعمل كمادات من زيت الخروع بصفة متكررة لتخفيف التهاب أو احتقان الكبد.
- ❑ **نعنـاع + قرفة:** يعمل شـاى مركز من أوراق النعناع الطازجة، ويضاف إليه كمية من شـاى القرفة المركز، ويستخدم هذا المزيج فى عمل كمادات لعلاج التهاب أو تضخم الكبد.

❑ **تفاح**: يستعمل التفاح بأكله طازجا (تفاحة واحدة مساء كل يوم).

❑ **التفاح المقطر السائل**: لمعالجة اختلال أعمال الكبد.

❑ **البنجر**: يساعد تناول عصير البنجر الطازج فى الغذاء اليومى على تنقية الكبد وتنشيط وظائفه.

❑ **فراولة**: يستعمل مستحلب الأوراق الحديثة أو المجففة لمعالجة وتسكين آلام أمراض الكبد، ويشرب من المستحلب ثلاثة فناجين يوميا، وهو يحضر كالمعتاد، ملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء المغلى، ثم يصفى بعد تخميره لمدة (٥) دقائق ويشرب فاترًا، ويلاحظ أن الأوراق القديمة خشنة ومرة المذاق.

❑ **كرفس**: من الخضروات المفيدة للكبد، ولذا يوصى مرضى الكبد بتناوله يوميا.

❑ **هليون**: تمتاز جذور الهليون بمفعول منشط للكبد والكلى، كما تساعد على إدرار الصفراء.

❑ **نعناع**: يعتبر مستحلب النعناع من أنجح الأدوية لمعالجة أمراض الكبد، ويعمل بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه (٢ - ٣) فناجين فى اليوم. ويمكن مزجها مع الحليب. ويلاحظ عدم شرب مستحلب النعناع فى الحميات، وعند وجود استعداد للقىء لأنه يثير القىء ويزيد فى جفاف الفم والشعور بالعطش.

❑ **قنطريون**: يؤخذ شاى القنطريون قبل وجبات الطعام لتنشيط الكبد وإدرار الصفراء.

❑ **افسنتين (الدمسيسة)** Artemisia Absinthium: باستعمال مكمدات المستحلب الساخنة فوق أعلى البطن وشرب مستحلبه، كما سبق وصفه علاج القولون العصبى وعسر الهضم الوظيفى.

❑ **حصا البان**: يشرب عصير حصا البان لتنشيط وظائف الكبد.

❑ **برقوق**: تناول ثمار البرقوق صباحا على الريق يعمل على تنقية الكبد جيدًا، وينشط وظائفه.

❑ **طرخشقون (هندباء برية)** Taraxacum Officinale: يستعمل مستحلب الجذور مع الأوراق لمعالجة إصابات الكبد وما ينتج منها من اضطرابات فى الهضم والدورة الدموية؛ فهو يحسن الشهية لتناول الطعام ويدر إفراز الصفراء، وينظم عمليات الكبد بجميع وظائفها الخاصة، كما أنه يلين البطن ويدر البول، وبذلك ينقى الجسم من السموم، والسوائل المتراكمة فى أنسجته (أوزيما - انصباب). ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة وبنسبة ملعقة كبيرة من الجذور والأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان. ويشرب منه فنجان واحد (٢ - ٣) مرات فى اليوم.

ويمكن استعمال العصير الطازج بدلا من المستحلب، وعلى الأخص للمعالجة الربيعية، وذلك بمقدار ملعقتين يوميا من العصير ولمدة (٤) أسابيع.

## تضخم الكبد

هــو كبر حجم الكبد وينتج عن إدمان الكحول، الذى يؤدى إلى تشــمع الكبد والبلهارســيا التى تؤدى إلى تليف الكبد وتضخمه، وتشحم الكبد أو ما يسمى بالكبد الدهنى. ويفيد استعمال الوصفات التالية فى العلاج:

❑**بتولا بيضاء (شجر القضبان):** Betula Alba تزيل عصارة البتولا الانتفاخ (الورم) الناتج من تجمع الســائل فى التجويف البطنى من تضخم أو ضمور الكبد. وتؤخذ العصارة بمقدار ملعقة كبيرة أربع مرات فى اليوم، أو يؤخذ المســتحلب عوضا عنها، وهذا أقل فائدة. ويعمل مســتحلب الأوراق بمقدار ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء الســاخن بدرجة الغليان، ويشــرب منه فنجانان فقط فى اليوم.

❑ **أجاص شــائك (خوخ الســياج):** Prunus Spinosa تعطى الثمار مطبوخة بالســكر (مربى) بمقدار ملعقة كبيرة ثلاث مرات يوميا لعلاج تضخم الكبد.

❑ **حرشف:** يؤكل الحرشف كخضراوات يوما بعد يوم.

❑ **راوند + عســل + رمان:** يطحن ١٠٠ جم من الراوند مع ٥٠ جراما من قشــر الرمان، ويعجن الجميع فى كيلو عسل نحل، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد الأكل.

❑ **ورد أحمــر + راوند + عســل:** يطحن ٥٠ جــم من الورد الأحمر، ٥٠ جــم راوند، ويعجن الجميع فى كيلو عسل نحل، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد الأكل.

❑ **بقلة حمقاء + نعناع + خل:** تؤخذ بقلة حمقاء، ونعناع بمقادير متساوية، وتعجن فى خل، ويضمد به على الكبد، فوق الورم من المساء حتى الصباح.

❑ **فوه + نعناع + عســل:** يطحن ١٠٠ جم فــوه الصبغ، و١٠٠ جم نعناع، ويعجن الجميع فى (٢) كيلو عسل نحل، وتؤخذ منه ملعقة صباحًا ومساءً.

## تشمع الكبد

يصيب مدمنى الكحول، ويمكن أن ينتج عن أسباب أخرى.

**الأعراض:**

تبدأ أعراض تشــمع الكبد مثلما تبدأ أعراض التهاب الكبد مصحوبة بالضعف وفقدان الشــهية، وتلبك المعدة، وألم فى الجانب الأيمن (منطقة الكبد).

يبدأ جســم المصاب بالنحول، وقد يتقيأ دما. وفى الحالات الشديدة تنتفخ القدمان والبطن، وقد يصبح بياض العين والبشرة صفراويًا.

**الوقاية:** لا تشرب الكحوليات.

**العلاج:**

يصعب العلاج فى حالة اشتداد الشمع. استشر الطبيب ويفيده استعمال الوصفات التالية:

❑ **غاره + فوّة + عسل:** يؤخذ ٥٠ جم من ورق الغار والفوة، يطحن الجميع ويعجن فى كيلو عسل منزوع الرغوة، يؤخذ منه ملعقة صغيرة بعد الأكل.

❑ **خرشوف:** ينبغى الإكثار من شرب عصير الخرشوف.

❑ **هندباء (شيكوريا) + طباشير:** يؤخذ ١٠٠ جم طباشير (عبارة عن مادة بيضاء تستخرج من جوف القثاء الهندى)، وتطحن وتعجن فى نصف لتر من عصير الهندباء الغضة، ويشرب منه فنجان صباحًا ومساءً.

❑ **نمام الملك:** تضميد الكبد بنمام الملك معجونا بماء من المساء للصباح.

❑ **صفصاف:** يعصر ورق الصفصاف الغض، ويشرب فنجان بعد الأكل.

## التهاب الكبد الوبائى

هو التهاب فيروسى يصيب الكبد، ويضم عدة أنواع مختلفة فى مسبباتها وطرق مكافحتها والوقاية منها، منها التهاب الكبد الفيروسى الألفى HAV، والبائى HBV، والسى HCV، وقد يرافقه ارتفاع بسيط فى درجة الحرارة. يكون المرض بسيطا عند الأطفال، وأكثر خطورة عند الكبار.

**الوقاية:**

١ - النظافة الشخصية وغسل الأيدى قبل الأكل وبعد استعمال المرحاض.

٢ - الحفاظ على الأكل ونظافته وطبخه جيدًا، وتنظيف مكان الأكل وأدواته.

٣ - الابتعاد عن مخالطة المصابين.

٤ - التطعيم ضد المرض فى حالة HBV.

٥ - التأكد أن نقل الدم يتم بعد إجراء الفحوصات اللازمة فى حالة HCV و HBV.

٦ - عدم استعمال حقن سيئة التطعيم فى حالتى HCV و HBV.

٧ - عدم الممارسات الجنسية غير المشروعة إطلاقا وخاصة فى حالة HBV.

ويفيد استعمال الوصفات التالية فى العلاج:

❑ **هندباء + شمر + عسل:** تؤخذ ١٠٠ جم من الهندباء البرية المفرومة، و١٠٠ جم من الشمر المطحون، ويعجنان فى كيلو عسل نحل، تؤخذ ملعقة صغيرة بعد الأكل.

❑ **بابونج:** يضمد على جهة الكبد بمطبوخ البابونج.

❑ **السدر (النبق) + عسل + خل:** يشرب عصير ورق النبق مع عسل وخل وماء على الريق يوميا.

❑ **مِسْــتكه + زعفران + خيار شــنبر (قثاء هندى) + راوند + بابونج + حبة سوداء + صفصاف + عســل:** تؤخذ ١٠ جم من كل من المسـتكه والزعفران والخيار شنبر والراوند والبابونج والحبة السوداء وورق الصفصاف، تطحن وتعجن جميعا فى كيلو عسل نحل، تؤخذ ملعقة كبيرة بعد الأكل.

❑ يوجد الآن العلاج بالأوزون والعلاج بالتبريد على أيدى الأطباء المتخصصين.

## آلام الكبد

تنتج هذه الآلام بســبب التهابات الكبد الســابق ذكرها، ولتخفيف هذه الآلام تستعمل الوصفات التالية.

❑ **خيار شــنبر (قثاء هندى) + عســل + دهن لوز:** يؤخذ ربع كيلو خيار شنبر ثم يطحن، ويضاف عليه ربع كيلو دهن لوز حلو، ويعجن الجميع فى كيلو عسل نحل، تؤخذ منه ملعقة كبيرة بعد الأكل.

❑ **قرع + زعفران + عســل:** يؤخذ ١٠٠ جم بذر قرع مقشــر، ٢٥ جم زعفران ويطحنان جيداً، ويعجنان فى كيلو عسل نحل، تؤخذ ملعقة صغيرة بعد الأكل.

❑ **مســتكة + زعفران + راوند + شمر + غار + عسل:** يؤخذ ٥٠ جم مستكة، ٥٠جم زعفران، ٥٠جم راوند، ٢٥ جم شمر، ٢٥ جم ورق الغار. يطحن الجميع ويعجن فى كيلو ونصف عسل نحل، تؤخذ منه ملعقة صغيرة بعد الأكل.

❑ **العــود الهندى:** يؤخذ عــود البخور الهندى، ويدق ويطبخ فى المــاء طبخا جيداً، ثم يصفى ويحفظ فى البراد، ويؤخذ منه فنجان بعد الأكل.

❑ **بابونج:** يكثر من شرب عصير البابونج، ويؤخذ تفله ويضمد به من المساء للصباح.

## انسداد الكبد

الانســداد يحدث من الدهون التى تؤدى إلى تشــحم الكبد بســبب زيادة الوزن والســمنة ويفيده الصيام لمدة ٣ أسابيع واستعمال هذه الوصفات فى العلاج:

❑ **عنب الدب + سلق + خردل:** أكل عنب الدب، والسلق بالخل والخردل كسلطة يوميا على الغذاء.

❑ **حمص:** ينقع حمص أحمر من المساء للصباح ويشرب نقيعه، ثم يؤكل الحمص بعد طبخه.

❑ **لســان الحمــل + لوز مر + زعفران + عســل:** يؤخذ ٥٠جم لســان حمــل، ١٠٠جم لوز مر مطحون، ٥٠جم زعفران، يخلط الجميع، ويطحن ويعجن فى كيلو عســل نحل، تؤخذ منه ملعقة صغيرة بعد الأكل.

❑**بقدونس + كمون + كراث + ثوم + عسل:** يؤخذ ٥٠جم من كل من البقدونس الطازج والمقطع، والكمون المطحون، والكراث المقطع، والثوم المبشور. يعجن الجميع فى (٢) كيلو عسل نحل، تؤخذ منه ملعقة كبيرة بعد الأكل، ويحفظ فى البراد.

## تنقية الكبد

لتنقية الكبد وتخفيف العبء وتطهيره من السموم تستخدم الوصفات التالية:

❑**بورق + كرنب + عسل:** يؤخذ ١٠جم بورق ويضاف على طبيخ الكرنب بالعسل، ويقسم على خمسة أيام، كل يوم فنجان على الريق، ويحفظ فى البراد.

❑**حمص:** يكثر شرب نقيع الحمص الأحمر، وكذلك أكله.

❑**فستق حلبى + عسل + فوه:** يؤخذ كيلو فستق حلبى مقشر غير مملح، ويطحن ويعجن فى (٢) كيلو عسل نحل، ويضاف عليه ٥٠جم فوة الصباغ (عروق الصباغين)، ويخلط الجميع، وتؤخذ منه ملعقة صغيرة بعد الأكل.

❑**شوك الجمال (شوك الحليب) + ينسون + شمر + عسل:** يؤخذ ١٠٠جم شوك الجمال مع ٥٠ جم ينسون مع ٥٠جم شمر، يطحن الجميع ويعجن فى كيلو عسل نحل، وتؤخذ منه ملعقة صغيرة بعد الأكل.

❑**نبات الخالدة:** تجمع أزهار نبات الخالدة قبل تفتحها بشكل تام، وتجف فى الظل، وتستعمل بإضافة ملعقة صغيرة منها إلى كوب ماء مغلى، ويترك ليتخمر، ثم يصفى ويشرب منه أربعة فناجين على دفعات فى اليوم

## ضمور الكبد

يحدث ضمور الكبد بعد إصابته بالتليف، كما هو فى حالات إدمان الكحوليات غالبا، وهنا يجب الامتناع عن الكحوليات تماما ويفيده استعمال الوصفات التالية:

❑**بتولا بيضاء:** عصارة البتولا كما سبق فى تضخم الكبد.

❑**بلوط:** أما ثمار البلوط فأكلها يفيد فى معالجة ضمور الكبد.

❑**شمار (شمر) الماء:** Oenanthe Aquatica يفيد استعمال مغلى البذور فى معالجة خراجات الكبد، وهو لا يشفى المرض ولكنه يخفف كثيرا من شدته.

ويعمل المغلى بنسبة ملعقة صغيرة من البذور لكل فنجان من الماء، ويغلى لمدة قصيرة فقط (٢ - ٣) دقائق، ثم يصفى ويحلى بالعسل ويشرب منه فنجانان بجرعات متعددة فى اليوم.

ويستعمل مسحوق البذور بدلا من مغليها، بعد مزجه بكمية معادلة من سكر النبات المسحوق، ويعطى منه ربع ملعقة صغيرة (٣ - ٤) مرات فى اليوم.

## اليرقان (الصفراء)
## (أبو صفار)

اليرقــان (اصفرار الجســم والعين) له أســباب عديدة؛ فقــد يحدث أثناء الحمل بســبب القيء الشــديد الذي تتعرض له الســيدة الحامل خلال الشــهور الثلاثة الأولى من الحمل، وتشحم الكبد، وتســمم الحمل، وركود الصفراء، والتهاب الكبد الفيروســي، والحصيات المرارية، والعقاقير، وتليف الكبد، ويفيد استعمال الوصفات التالية في العلاج:

❑**برباريس (شائع)** Berberis Vulgaris تستعمل العصارة أو المستحلب أو الشراب من الثمار في عــلاج احتقان الكبد واليرقان (الصفراء، أبو صفار)، وذلك بعصر الثمار الطازجة وإضافة عصيرها إلى قدح من الماء المحلي بالســكر، او بعمل مســتحلب من الثمار المجففة بعد دقها، وإضافة الماء الحار بدرجة الغليان إليها، والانتظار بضع دقائق ثم تصفيته وتحليته بالسكر. وكذلك يمكن عمل (شراب) مــن عصير الثمار الناضجة بطبخه مع الســكر والاحتفاظ بــه إلى حين الحاجة إليه. ويؤخذ من هذا الشراب مقدار ملعقة كبيرة مرتين في اليوم. أما الجذور.. فتستعمل مغلية، وذلك بغلي مقدار ملعقة صغيرة منها في فنجان ماء، يشرب منه فنجان واحد فقط في اليوم.

❑**الحماض الصغير (حميض):** Rumex Acetosa تستعمل أوراق الحماض لمعالجة اليرقان (أبو صفار) احتقان الصفراء، وذلك بأكل مقدار حفنة منه في اليوم مع السلطات أو بعصره وشرب ملعقة صغيرة، أو ملعقتين يوميا من عصيره في ماء محلي بالسكر، ولا يجوز استعمال الحماض إذا وجدت أمراض في الكلى أو استعداد لمرض النقرس، أو وجدت الحصاة البولية وفي حالات الإسهال.

❑**عروق الصباغين:** Chelidonium Majus عروق الصباغين من أكثر الأدوية فائدة في معالجة الكبد والمرارة (احتقان – التهاب – حصاة) وما يرافقها من أعراض (مغص شديد وسوء هضم يتجلى بانتفاخ البطن، ومرارة الفم وصفار العينين (أبو صفار – اليرقان)، وفقدان اللون الأصفر من البراز.. إلخ).

يســتعمل مستحلب الأوراق أو عصيرها الممزوج بالكحول وهو الأفضل، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفــة وبنســبة جرام واحد مــن الأوراق – احترس من الزيادة! – لكل فنجان من الماء الســاخن بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجان واحد فقط في اليوم بجرعات متعددة (جرعة واحدة) كل ثلاث ســاعات. أما مزيــج العصير مع الكحول فيعمل بهرس الأوراق الغضة وعصرها لاســتخراج العصارة السائلة منها. ثم مزج هذه العصارة بما يعادلها من الكحول، ويعطى منه (٥ – ٦) نقط فقط – احترس من الزيادة! – في ملعقة صغيرة من الماء مرتين في اليوم.

ويلاحــظ وجــوب الاحتراس التام عند صنع العصير وعدم تلويث الأيدي به، وغســلها جيداً بعد انتهاء العمل.

□**فراسـيون (حشيشـة الكلاب):** Marrublum Vulgare المادة المثيرة لإفراز الغدد فى الفراسيون تفيد فى تسـهيل إفرازات الكبد الصفراوية (المرارة)، وتسـتعمل فى معالجة أمراض الكبد بالاحتقان واصفرار ظاهر الجسم (اليرقان - الصفراء - ابو صفار). وذلك بدق الأوراق الغضة وعصرها، ومزج مقدار ملعقة كبيرة من عصيرها، مع كمية من عسل النحل، لتعاطيها أثناء اليوم على دفعات متعددة.

## المرارة (الحويصلة الصفراوية)

### النظام الغذائى لمرضى المرارة:

**أطعمـة يجب تجنبها:** المخ والكبد والكلاوى، واللحم الدسـم كالبـط ولحم الخنزير الملح، الحسـاء الدسـم، الأطعمة المقلية، الحلويات، الفواكه المجففة، المكسـرات، التوابل والبهارات والمخللات.

**أطعمة يسمح بتناولها:** الخبز والتوست والأرز والبليلة - البقوليات مثل شوربة العدس الخفيفة - اللحوم والسـمك والدجاج والبيض - اللبن منزوع الدسـم ومنتجات الألبان - الحسـاء الخفيف (شوربة غير دسمة) - سلاطة الخضراوات - البطاطس والبطاطا - دهون طهو الطعام أو الزبد إذا كان المريض يحتملها - السكر وعسل النحل والمربى- البسكويت والكيك الخفيف - الكاسترد الخفيف والجيلى والآيس كريم - الفواكه الطازجة - المشروبات والسوائل.

### مدرات الصفراء

□**برسـيه (رجل الهر- قطنية)** Ganphalium Arenarium يسـتعمل مسـتحلب رجل الهر لمعالجـة رمل الكيس الصفراوى وحصاته، لأنه يـدر إفرازات الكبد والمعدة وغدة البنكرياس. ويعمل المسـتحلب بالطرق المعروفة بنسـبة ملعقة كبيرة مـن الأزهار لكل فنجان من الماء السـاخن بدرجة الغليان، وبعد (١٠) دقائق يصفى ساخنا ويُشرب مرتين فى اليوم.

□**جرجير:** فى الجهاز الهضمى.. يسـاعد الجرجير إذا اسـتعمل بكميـات معتدلة كعصارة أو فى السلطة، على الهضم وإدرار الصفراء. ويمكن تجفيف أوراق الجرجير وأغصانه بالطرق المعروفة. واستعمال مستحلبها فيما بعد، ولكنه أقل فعالية من العصير أو أكل الجرجير الطازج. ويعمل العصير بهـرس النبتـة وعصرها بالطرق المعروفة، وتؤخذ منه ملعقـة كبيرة (١ - ٣)مرات فى اليوم مع الماء أو الحليب.

أمـا مسـتحلب أوراق الجرجير الجافة.. فيعمل من ملعقة كبـيرة من الأوراق، وفنجان واحد من الماء بالطرق المعروفة.

**وأخـــيراً**.. يجب التنبيه إلى أن الحوامل والمصابين بتضخـم الغدة الدرقية يجب أن يمتنعوا عن اســتعمال الجرجير، وأن الإفراط فى اســتعماله بأى شكل كان غير صحى ويسبب اضطراب الهضم وحرقاناً فى المثانة والبول.

## الحصوات المرارية
## حصاة الكيس الصفراوى

تكثر حُصّيات المرارة فى البلدان المتقدمة، وتصيب ســكان الحضر أكثر من ســكان الريف بسبب طبيعة الغذاء، وهى تنتشــر بين النســاء أكثر من الرجال بنسبة ٤ : ١، وتلعب الوراثة دوراً مهماً فى الإصابة بحصيات المرارة، كما يعتبر الحمل من العوامل المشجعة على حدوثها. ويمكن تحديد سمات من يكون أكثر تعرضا للإصابة بحصيات المرارة على أنه : امرأة، ولود، شــقراء، بدينة، ســنها أكثر من ٤٠ عاماً.

وأما التشخيص والعلاج فيحتاج إلى استشارة الطبيب وكذلك الوصفات التالية :

❑**فراولة**: يستعمل مستحلب الأوراق الحديثة (فى مايو) الغضة أو المجففة لتسكين الآم الحصاة الصفراوية. ولتحضيره وطريقة الاستعمال.. انظر (اختلال أعمال الكبد).

❑**أخيليــا ذات ألــف ورقة (أم ألف ورقة)**: يفيد المســتحلب فى تســكين الآم حصاة المرارة. ولتحضيره وطريقة الاستعمال.. انظر (الذبحة الصدرية).

❑**برســيه (رجل الهر)**: يستعمل مســتحلب الأزهار لمعالجة رمل الكيس الصفراوى وحصاته. ولتحضيره وطريقة الاستعمال انظر (مدرات الصفراء).

❑**فجل أسود**: Raphanus Niger يستعمل العصير لمعالجة احتقان الكبد وحصاة المرارة. وللحصول على العصير.. تقطع شــريحة دائرية من رأس الفجلة، وتعمل بداخلها حفرة، تملأ بســكر النبات المسحوق، ثم تخرق الفجلة بدبوس غليظ أو بمسمار، وتوضع فوق قدح فارغ يسيل فيه السكر المذاب بالعصير، ويعطى من العصير مقدار (١٠٠ – ٤٠٠) جرام يومياً بجرعات صغيرة متعددة.

❑**كتان**: يســكن مغلى بذر الكتان المغص الناتج عن وجود حصاة فى المرارة. ولتحضيره وطريقة الاســتعمال.. انظر علاج قرحة المعدة والأثنى عشــر. أو يؤخذ زيت زيتون قدر ربع كيلو، ومثله من زيــت بذر الكتان، ويمزجان ســويا، ويؤخذ من المزيج قــدر ملعقة صغيرة على الريق وقبل النوم مع الإكثار من أكل الخرشوف والفجل الأسود.

❑**نعناع**: يعتبر مســتحلب النعناع من أنجح الأدوية لمعالجة الاضطرابات فى المرارة. وتســكين مغص المرارة، ولتحضيره وطريقة الاستعمال.. انظر علاج (الانتفاخ).

❑ **هليون + هندباء برية + ينســون + عســل**: يؤخذ ١٠٠ جم من الهليون بجذوره ويغســل ويجفف مع ١٠٠ جم من الهندباء البرية، مع ٥٠ جم من الينسون. يطحن الجميع ويعجن فى كيلو عسل نحل، وتؤخذ منه ملعقة صغيرة صباحاً ومساء بعد الأكل.

❑**بربـاريــس**: تؤخذ ملعقة صغيرة من أزهار البرباريس الجافة، وتنقع فى كوب ماء لمدة خمس دقائق، ثم يصفى ويشرب ثلاثة فنأجين فى اليوم.

## آلام المرارة

❑ **كتــان**: توضــع ملعقة كبيرة من بذر الكتان فى ربع لتر ماء، وتترك لتغلى لمدة خمس دقائق، ثم تغطى وتترك لمدة عشر دقائق بدون غلى، ويصفى ويشرب منه مرتين فى اليوم.

❑**فراولــة (تــوت الأرض، فريز)**: توضع ملعقة كبيرة من أوراق الفراولة على كوب ماء مغلى، ثم يترك عشر دقائق بدون غلى، ويصفى ويشرب منه مرتين فى اليوم.

❑**زعتر برى (زعتر)**: تســتعمل الأكياس المملوءة بالعشبة الغضة والساخنة لتسكين آلام المرارة بوضعها فوق موضع الألم فى الجانب الأعلى والأيمن للبطن. ويمكن أيضاً اســتعمال العشــبة الجافة بتغطيسها أولا فى الماء المغلى وعصرها بين لوحين من الخشب، ثم وضعها وهى ساخنة فوق موضع الألم.

❑**أكليــل الجبــل (حصا البان)**: يغلى ١٠ جم من اكليل الجبل فى كوب ماء، ثم يترك ليتخمر مدة عشر دقائق، ثم يصُفى ويشرب ثلاث مرات يوميا بعد الأكل.

❑**فجل أسود**: يعُصر الفجل الأسود، ويُحلى بعسل ويشرب ثلث لتر يوميا بجرعات صغيرة.

## أمراض الطحال

❑**نبق**: يستعمل منقوع اللحاء (قشور) النبق وبفائدة محدودة فى احتقان الكبد والطحال. ويعمل المنقوع من ملعقة كبيرة من اللحاء فى قدحين (نصف لتر) من الماء البارد لمدة (١٢) ساعة، ويشرب منه فنجان فى الصباح، وآخر فى المساء.

❑ **كرفس+صفصاف+خل**: يؤخذ بذر الكرفس ولحاء شــجر الصفصاف بنسب متساوية، ويُخلط بالخل، ويؤخذ منه ملعقة صغيرة مرتين فى اليوم.

❑**قنطريــون صغير**: يعــالج اضطرابات الكبد والخلل فــى إفرازاته، وكذلــك أمراض الطحال باســتعمال المنقوع أو المسحوق. ولتحضيره وطريقة الاســتعمال.. انظر علاج (القولون العصبى وعسر الهضم الوظيفى).

❑**قنطريون + لبلاب + خل**: يخلط القنطريون مع ورق اللبلاب بنسب متساوية ويُطبخ بالخل، ويضمد به من المساء للصباح فيفيد في علاج ورم الطحال وصلابته.

❑**ترمـــس**: يشـــرب طبيخ الترمس بالعســـل والفلفل الأســـود مرة يوميا فيفيد فـــي ورم الطحال وصلابته.

❑**حبة ســـوداء + حلبة + عســـل**: تُطحن حبة سوداء وحلبه بنســـب متساوية ويعجن الجميع بعسل نحل، وتؤخذ منه ملعقة صغيرة صباحاً ومساء.

❑**ينســـون + قنطريون + عسل**: يخلط ١٠ جم من كل من الينسون والقنطريون. يطحن الجميع ويعجن في كيلو عسل. تؤخذ منه ملعقة صغيرة مرتين في اليوم.

❑**فُوَّة (عروق الصباغين)**: فوة الصبغ تنقي الطحال، وتقويه شربا وضماداً.


الفصل الخامس

# مشكلات المرأة في الحمل والولادة

## هل يمكن تحديد جنس المولود؟

كثير من المتزوجين يسألون وهم يستعدون للإنجاب عما إذا كان فى وسعهم تحديد جنس الوليد؟ وليس هذا بمستغرب، فلطالما حاولوا بشتى الطرق، ولكن دون جدوى. وهو أمر على جانب من الأهمية للزوجين اللذين رزقا بأولاد من جنس واحد، أى من الذكور أو الإناث. والحقيقة أن ما يقال عن قدرة أحد على تحديد جنس الوليد سابق لأوانه، وإن أثبتت التجارب أن هذا أصبح أو يكاد يصبح أمرًا قابلا للتحقيق.

تشير آخر الأبحاث إلى تقدم ملحوظ فى هذا المجال؛ فقد وضع الدكتور «لاندورم» نظرية على أساس علمى مفادها أن الذكر ينتج نوعين من المنى ذاك المكون للذكر، الكروموسوم، وهو جسم خيطى على شكل (Y) ويسمى (اندوسبيرم)، وذاك المكون للأنثى (جسم خيطى على شكل (X) ويسمى (جينوسبيرم).

وفى عام ١٩٦٠، انكب عدد من الباحثين فى تجاربهم على الحيوانات، واتضح لهم أن النوعين يختلفان حجما وشكلا، وأنه بالإمكان فصلهما عن بعضهما بالأساليب المخبرية.

فالجينوسبيرم، وهو الأثقل وزنا يرسب ببطء فى أسفل عينة المنى، بينما الأندوسبيرم الأخف وزنا يبقى معلقا. وعندما تم إخصاب الحيوانات صناعيا بالمنى المنفصل عن بعضه، تمكن العلماء من الحصول على الجنس المطلوب، وكان النجاح فى الاختبار فى حدود ٨٠ بالمائة. وقد حفزت هذه النتائج المشجعة الدكتور «شتلز» على البدء فى تجاربه على الإنسان.

استطاع الدكتور «شتلز» أن يميز بين الجينوسبيرم والاندرسبيرم، ثم راقب أداءها فى بيئات كيميائية متباينة، واكتشف أن الاندوسبيرم، وهو الأصغر حجما، والأسرع، والأكثر رشاقة، ينمو فى بيئة قلوية. أما الجينوسبيرم الأبطأ، والأكبر حجما، والأقوى احتمالا فهو يعيش مدة أطول فى بيئة حمضية. وعلى ضوء هذه الملاحظات وسواها، استنبط صيغتين.. واحدة للمولودة الأنثى.. وأخرى للمولود الذكر، وأرشد أكثر من مائتى شخص إلى كيفية التطبيق، وقد تأكد أن (٨٠) بالمائة منهم رزقوا أولادًا من الجنس الذى رغبوه.

بيد أن الدكتور «شتلز» يصر على أن العمل لم يزل بعد فى طور التجربة، وأنه يعتبر نظرية ليس أكثـر.. ومع ذلك، ولأن التجربة لا تنطوى على الأخطار؛ ولأن النتائج الأولية كانت، مشـجعة إلى حد كبير.. فهو - ونحن معه - لا نرى مانعا من الأخذ بها.

**أريد المولود.. أنثى؟!**

**إذا أردت أن تنجبى أنثى.. فعليك اتباع الإرشادات التالية:**

١ - يتوقـف الجماع قبـل التبويض[1] بيومين أو ثلاثة. وبذلك.. تكـون الخلية الحية لدى وصول البويضة هى خلية الجينوسـبيرم الذى يخترق البويضة التى تكون فى انتظاره، ويلقحها لتبدأ رحلة الحياة مع المولود الأنثى.

٢ - يجب أن يسبق الجماع فى كل مرة نضح (تشطيف) بمزيج من الخل الأبيض (ملعقتان كبيرتان فى ربع جالون من الماء). والتوقيت وحده قد يكفى ليكون المولود أنثى، ولكن التشـطيف بهذا المزيج قد يزيد من فرص النجاح؛ حيث يعمل الوسـط الحمضى على تجميد الأندوسبيرم (منتج الذكر) قبل تجميد الجينوسبيرم (الأقوى احتمالا) بمدة طويلة.

٣ - ونكـرر بأنـه لا موجب للامتناع عن الجماع إلا قبل يومين أو ثلاثـة أيام من موعد التبويض. ويعتقـد الدكتور (شـتلز) أن انخفـاض كمية المنى يزيد فى فرص مجـىء المولود أنثى. لذا فإن الجماع المتعدد السابق الذى من شأنه أن ينقص كمية المنى المتوفر لا يضير، بل إنه - فى الواقع - يساعد فى كون المولود أنثى!

**بل أريد المولود.. ذكرًا:**

**فى هذه الحالة.. عليك أن تتبعى الإرشادات التالية:**

١ - يجب أن يتم الجماع بعد التبويض بقليل، وبذلك يتمكن الاندوسـبيرم، وهو الأسرع كثيرًا، من الوصول إلى مدخل قناة فالوب، قبل الجينوسبيرم، فإذا كانت البويضة هناك فى انتظاره، فإنه يخترقها فورًا، وتبدأ رحلة الحياة مع المولود الذكر.

٢ - يجب أن يسـبق الجماع ببضع دقائق نضح (تشـطيف) بمحلول قلوى (ملعقتان صغيرتان من بيكربونـات الصوديـوم فى ربع جالون من الماء)، وهذا من شـأنه أن يوجد بيئة قلوية صالحة للأندوسبيرم (منتج الذكر).

---

(١) خروج البويضة من المبيض، وقد تأكد أن التبويض يحدث قبل وصول دماء الدورة التالية بأربعة عشر يوما بالضبط، والمرأة المحظوظة هى التى تشعر ببعض الألم عند خروج البويضة وقد يصاحب التبويض نزول عدة نقط من االدماء.. وقد يصاحبه ارتفاع طفيف فى درجة الحرارة بمقدار نصف درجة مئوية، ولكنها تعتبر طريقة عملية لتحديد موعد التبويض.

٣ – الامتناع عن الجماع قبل ذلك لازم وضرورى. الامتناع التام، كما قال الدكتور (شتلز)، من أول شـــهر الدورة حتى يوم التبويض وهذا يمنع تواجد (الجينوسبيرم)، ويساعد على تكاثر الخلايا المنوية، وهو عامل آخر صالح لتواجد (الأندوسبيرم).

## الحمل والأمومة

يبدأ الحمل كما هو معلوم عندما تلقح البويضة الأنثوية بالنطفة الذكرية أثناء المجامعة، فى بوق أحـــد النفيرين (قناة فالـــوب) حيث تنتقل البويضة الملقحة هذه، وعـــبر النفير إلى زاوية من إحدى زوايا الرحم، لتزرع هناك، وتبدأ عملية معقدة ألا وهى عملية تطور الجنين. والحمل ظاهرة طبيعية، تحتاج الأم خلالها إلى رعاية خاصة؛ للمحافظة على صحتها وصحة جنينها.

## كيف تحافظين على صحتك وصحة جنينك فى الحمل والولادة؟

### (١) التغذية الجيدة:

تحتـــاج الحامل لغذاء متوازن غنى بالبروتينـــات والفيتامينات والأملاح المعدنية وخاصة الحديد. وأهـــم مصادر الغذاء الجيد – إضافة للحليب – اللحم والســـمك والبيـــض، أما الحبوب والبازلاء، والفاصوليـــا والجوز فهى ليســـت غنية بالبروتين كســـابقتها، ومن ثم وجـــب على الحامل أن تمزج نوعين من هذه الأصناف، كى تكون حاجة جسمها للبروتين متكاملة، وذات نوعية جيدة، كما أن الفواكـــه والخضراوات تـــزود الحامل بأكبر قدر من الفيتامينات والمعـــادن المتنوعة، بالإضافة إلى أن اللحم والحليب كامل الدسم، والجبنة والزبدة والزيوت غنية بالدهنيات الضرورية لجسمها وبكميات مناســـبة، وإذا وصف الطبيب للمرأة الحامل بعـــض الفيتامينات والمعادن.. فهذا لا يعتبر بديلا عن الطعام الجيد والمغذى. ويجب على المرأة الحامل أن تتأكد من شرب قدر كاف من الماء والسوائل طيلة فترة حملها. وإذا شـــعرت الحامل برغبة فى تناول وجبة خفيفة عليها ســـاعتئذ أن تختار مايغذى كالخضراوات النيئة أو الطازجة والفواكه، وبعض الجوز أو الزبيب.. إلخ.

وأخيرًا.. على الحامل أن تنوع طعامها، حتى يمدها بالغذاء الذى تحتاجه.

### (٢) النظافة الشخصية وغسل الأسنان بالفرشاة يوميا:

– على المرأة الحامل أن تعتنى بنظافة جسمها، وذلك بالاستحمام على الأقل مرة أو مرتين أسبوعيا، بالإضافة إلى فرك الجسم بمنشفة مبللة بالماء العادى.

– على المرأة الحامل أن تولى اهتماما خاصا بأسنانها، وذلك بتنظيفها بالفرشاة مرتين يوميا، صباحًا ومساء، قبل النوم. أما بعد الوجبات الغذائية فعليها أن تنظفها مستعملة الماء الفاتر، وإذا كان على أسنانها بقع سوداء اللون.. فعليها ساعتئذ أن تزور طبيب الأسنان بغية تنظيفها.

- الاعتناء بمنطقة تحت الإبطين بنزع الشعر الموجود فيها بالوسائل المتعددة والمعروفة، لأن بقاء الشعر يخلق جوًا ملائما لنمو الفطريات، التى تنتقل بدورها إلى المولود الجديد، أو إلى الأم نفسها مسببة تشقق الحلمتين والتهابهما. وتجنبا لحدوث مثل هذه الأمراض، على الحامل أن تنزع الشعر من منطقة تحت الإبطين، وتعمل على نظافة هذه المنطقة بغسلها بالماء الفاتر والصابون يوميا.
- على الحامل أن تهتم بنظافة أعضائها التناسلية الخارجية بغسلها مرتين يوميا، صباحًا ومساء، بالماء والصابون. والغسل يكون بعد غسل اليدين أولا، ثم من الأمام إلى الوراء.

أما إذا غسلت المرأة أعضاءها التناسلية الخارجية من الوراء إلى الأمام، أى من المستقيم إلى الشفرين، فهناك احتمال انتقال عدوى يكون مركزها الأساسى فى المستقيم. إن عدم اهتمام الحامل بنظافة أعضائها التناسلية الخارجية يعرضها لحدوث الالتهابات التى يكون لها الأثر السلبى على سير الولادة، وعلى مرحلة ما بعد الولادة. ناهيك عن انتقال العدوى إلى منطقة الأعضاء التناسلية الداخلية، ومنها إلى الجنين! مما يؤدى إلى عواقب وخيمة باستطاعة المرأة تجنبها.

- على الحامل أن تغسل نهديها مرة واحدة يوميا بماء متوسط الحرارة والصابون، وفركهما بمنشفة ناشفة، ومن ثم مسح الحلمتين بمادة هلامية يتم شراؤها من الصيدليات؛ فهذه التدابير البسيطة تساعد النهدين على أداء وظيفتهما المستقبلية وهى الرضاعة، وهناك نساء عدة لا يُعِرْنَ لمنطقة النهدين والحلمتين أى اهتمام، مع العلم أن درهم وقاية خير من قنطار علاج كما يقولون.

أما إذا لاحظت الحامل فى الشهرين الأخيرين من حملها بأن الحلمتين صغيرتا الحجم ومسطحتان، فما عليها سوى أن تقوم بتدليكهما يوميا، ومحاولة شدهما إلى الخارج لمدة (٤) أو (٥) دقائق. هذه التمارين تساعد الحلمتين على البروز؛ مما يسهل عملية الإرضاع عند المولود الجديد.

**(٣) الاهتمام بالصحة العامة:**

إذا كان الحمل طبيعيا، وهذا ما يعلن عنه الطبيب المعالج للحامل، فعلى الحامل أن تتبع القواعد التالية:

١ - متابعة عملها بشكل طبيعى كالسابق، دون القيام بأعمال تسهم فى إجهاض الحمل، كالانحناء، وحمل أوزان ثقيلة تزيد الضغط على قعر الرحم مسببة بذلك المتاعب؛ بالإضافة إلى عدم الإجهاد.
٢ - النوم يوميا مالا يقل عن ثماني ساعات.
٣ - تجنب التدخين لأنه يضر بالأم وبالطفل.
٤ - القيام بنزهة صغيرة قبل النوم فى الهواء الطلق؛ فهذا يساعد على تزويد الجسم بالأكسجين الضرورى لها وللجنين.
٥ - السباحة فى الطقس الدافىء بشرط أن يسمح لها الطبيب بذلك.

٦ – وقايـة جسـمها مـن الأمراض السـارية والمعدية لما لهذه الأخيرة من تأثير مباشـر على سـير الحمـل؛ فتنصح الحامل بالابتعـاد عن الأطفال المرضى بالحصبة الألمانية، والتطعيم ضد الكزاز (التيتانوس) على جرعتين، بين الواحدة والأخرى شهر واحد، وفى حالة التطعيم سابقا يكتفى بجرعة واحدة معززة لحماية الأم وجنينها من الكزاز.

٧ – عدم تناول أى دواء إلا بعد استشارة الطبيب.

٨ – إنتقـاء ثيابهـا الخاصة بالحوامل، ويجب أن تكون الثياب واسـعة خاصة ابتداء من الشـهر الخامـس للحمـل. أما الأحذية فيجب أن تكون أكعابها منخفضـة، وحذار من الكعب العالى، وذلك تفاديا لبروز دوالى الساقين.

**التمارين الرياضية التى يجب أن تمارسها الحامل بغية التحضير لولادة بدون ألم:**

لقـد أثبتت التجـارب التى أجريت فى الفترة الأخيرة أن التمرينـات الرياضية اليومية الخاصة بالحوامـل (التماريـن التى تمارس بطريقة خالية مـن العنف) ترفع كثيرًا مـن معنويات الحامل، وتكسـبها مرونة ونشـاطا، أثناء الحركة وتسـهل عملية الولادة. كما تسـاعدها فى المحافظة على جمالها ورشـاقتها ونشـاطها. كما أن هناك التمرينات الرياضية المناسـبة بعد الولادة، التى تكسب عضـلات الحوض القوة، ومفاصله المرونة، وكذلك عضلات البطـن والصدر. وبالتالى.. يتأثر العمود الفقرى بهذا النشاط العضلى وينتصب معتدلا. كذلك مفاصل الحوض والأطراف؛ فتصبح أكثر مرونة واستعدادًا للحركة. وأول هذه الرياضات ممارسة رياضة المشى لمدة خمس دقائق أولا، ثم تزيد بمرور الوقـت إلى نصف سـاعة، وهناك تمرينات رياضية يمكن للحامل ممارسـتها أثنـاء الحمل، وإليك بعض هذه التمرينات:

١ – (جلوس التربيع و القدمان متلاصقتان) الضغط قليلا على الركبتين براحتى اليدين (يكرر ١ – ٤ مرات).

٢ – (رقود): أثناء الشهيق رفع الرجل اليمنى لأعلى مع فرد المشط والركبة، أثناء الزفير.. يتم ثنى الركبة مع نزول الرجل لأسفل ثم فردها. يكرر ما سبق للرجل اليسرى.

٣ – (رقـود. والذراعان جانبا لأعلى): رفع الرجل اليمنى لأعلى مع فرد المشـط، والمحافظة على اسـتقامة الرجـل الأخرى. فرد الرجل جانبا مع فرد المشـط تماما، ثم رفـع الرجل عاليا مرة أخرى، ثم ثنى الركبة أثناء نزول الرجل على الأرض. يكرر ما سبق للرجل اليسرى.

٤ – (رقـود – والذراعـان جانبا لأسـفل): ثنى الركبتين مع أخذ شـهيق ببطء، ثـم فردهما مع عمل زفير.

٥ – جلـوس (طـولا): ثنى القدمين (٦) مرات، مع دوران مفصـل العقب، ويكرر ذلك (٦) مرات للخارج و (٦) مرات للداخل.

٦ – التمريـن علـى التنفس العميق[1] أثناء التقلصات الرحمية؛ لتسـهيل عمليـة الولادة الطبيعية. وتزاول التمرينات بطريقة هادئة وليس بعنف على ألا تزيد فترة ممارسـتها فى البداية عن (٥) دقائق، ثم تزداد تدريجيا حتى تصل إلى نصف ساعة.

**ويجب على الحامل مراعاة ما يلى قبل القيام بأى مجهود رياضى:**

- استشيرى طبيبك قبل القيام بأى نشاط رياضى.
- لا تشتركى فى مباريات للمنافسة حتى لا تصابى بالإجهاد العصبى.
- احرصـى علـى أخذ قسـط من الراحـة أثناء مزاولـة الرياضة التى تمارسـينها؛ وعند الشـعور بأى تعب.
- إذا شعرت بأى ألم توقفى عن متابعة التمرينات واستلقى على ظهرك لمدة (٢٠) دقيقة ثم عاودى التمرين.
- الأعمـال المنزليـة رياضة خفيفة ومفيدة فى نفس الوقت؛ فاحرصى على القيام بها بنفسـك ولكن بدون إرهاق.

## كيف تعرف المرأة أنها حامل؟

متى وقع الإخصاب يبدأ الحمل. والمؤشرات العادية هى انقطاع الحيض (مع أن هذا يرجع أحيانا إلى أسـباب أخرى)، ونمو الصدر، وأحيانا الغثيان والقىء، والميل إلى النوم أكثر من المعتاد، ومتى شكت المرأة أنها حامل.. ينبغى لها أن تراجع الطبيب، لإجراء اختبار الحمل.

### اختبار الحمل:

يتم إجراؤه بعد أسـبوعين على الأقل على عينة بول صباحية، ويسـمى اختبار AE (HCG)وهو عبـارة عن خليط من خلايا الـدم الحمراء للخروف ومصل من دم الأرنب معالج بهرمونات بشـرية بقطـرات من بول المرأة. فإذا كانت حبلى.. يطرأ على الخليط تغيير ظاهر، وهذا يتيح التشـخيص الدقيق فى خلال دقائق.

## كيف يمكنك التغلب على المتاعب أثناء الحمل؟

تصاحـب الأعراض التالية الحمل عادة، وينبغـى على الأم التعرف عليها وعدم الانزعاج منها، واتباع الإرشادات الموضحة فيما يلى لتقليل مضايقاتها:

### (١) الغثيان والقىء

يحدثان عادة، فى الصباح فى بداية الحمل، ولا يسـتمران أكثر من الشـهر الثالث. يساعد على التغلـب عليهما تناول قطعة من الخبز الجاف أو القراقيش أو البسـكويت قبل القيام من السـرير،

(١) التنفس العميق والضغط نزولا يكون بعد تمدد عنق الرحم كاملا (١ – ١٢ سم) أثناء الولادة.

وعدم تناول وجبات كبيرة ولكن وجبات صغيرة ومتعددة مع تجنب الوجبات الدسمة الغنية بالدهون والزبدة والسمن والزيت، والابتعاد عن الروائح القوية والمناظر التى تسبب لها الغثيان. مع الاستعانة بالأعشاب والنباتات الطبية الآتية:

❑ **شمر (شمرة):** يمكن للحامل أن تشــرب مغلى الشــمر لمعالجة ما قد تصاب به من اضطراب الهضم، كالإمساك والغازات المعوية والغثيان أو القيء. ويعمل مغلى حبيبات الشمرة بإضافة فنجان من الماء الســاخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة صغيرة من الحبيبات المهروســة واســتحلابها لمدة (١٠) دقائق، ويشرب منه مقدار (٢ - ٣) فناجين يوميا.

❑ **خــرز الصخور:** Cetraria Islandica : يســتعمل المغلى لمعالجة التقيؤ أثناء الحمل (الوحام). ولعمله يغلى مقدار ملعقة صغيرة من العشبة فى فنجان من الماء بضع دقائق ثم يترك لمدة (١٠) دقائق للتخمير يصفى بعدها، ويشــرب بعد الأكل ودون تحلية.. ويلاحظ أن هذا المغلى شــديد المرارة وأن إضافة الحليب إليه يحسن مذاقه ولا يقلل من فائدته.

## (٢) حرقان المعدة (الحموضة)

يســببه ضعف عضلات المعدة أثناء الحمل، وبطء مرور الطعام إلى الأمعاء أو رجوعه لأعلى. يكثر فى الشــهور الأخيرة من الحمل ويفيد شرب اللبن الحليب، أو استحلاب قطعة من الحلوى الجافة فــى عــلاج الحموضة، كما يراعى رفع الصــدر والرأس على مخدات أثناء النــوم. ولا داعى لتناول مضادات الحموضة والقلويات أو المشروبات الغازية.

❑ **بلوط:** ويفيد أكل ثمار البلوط فى معالجة الحموضة الزائدة للمعدة ويخلصك منها تماما.

## (٣) وزمة (تورم) القدمين

يســببها ضغط الجنين على الأوردة الدموية الصاعدة من الســاقين؛ خاصة أثناء الشهور الأخيرة مــن الحمل. ويمكن للحامل تلافيها إذا أخلدت للراحة عدة فترات أثناء النهار مع رفع القدمين إلى أعلى، والتقليل من تناول ملح الطعام فى الوجبات وتجنب المخللات.

وإذا كان التــورم شــديدًا ومصحوبا بتورم الذراعين والوجه.. فينبغى التوجه لاستشــارة الطبيب المتخصص.

❑ **هــدال (دبــق):** Viscum album : هذا ويوصى قدماء الأطباء بتجربة اســتعمال مســحوق الهــدال (ربــع ملعقة صغيرة ثلاث مرات فى اليوم) لمعالجة الــزلال فى بول الحوامل فى مثل تلك الحالات.

### (٤) آلام الظهر

تحدث عادة مع الحمل، ويساعد على التخفيف منها القيام ببعض التمرينات البسيطة، والوقوف أو الجلوس فى وضع مستقيم، مع استعمال أحذية مريحة غير مرتفعة وقد سبق ذكر الإرشادات والتمرينات الرياضية الخاصة بآلام الظهر.

### (٥) تورم الأوردة بالساقين وانتفاخها (الدوالى)

يحدث ذلك نتيجة لضغط الجنين على الأوردة الصاعدة من الساقين. لذا.. يجب رفع الساقين لأعلى لفترات أثناء النهار. وفى حالة الورم والألم يمكن ربط الساق برباط مطاط، يُرفع أثناء النوم، مع تجنب استخدام الأحزمة. الضيقة أو رباط الجورب الضيق.

وقد سبق ذكر علاج الدوالى فى صدر هذا الكتاب.

### (٦) الإمساك

الإمساك من الأعراض الشائعة فى الحمل. ولتلافيه.. يجب على الأم شرب كميات كافية من الماء، وتناول الفواكه والأطعمة الغنية بالألياف والخضراوات والنخالة (الردة) وممارسة الرياضة المعقولة، ولا ينبغى تناول الملينات.

❑ **شمر**: ويفيد مغلى حبيبات الشمر فى معالجة الإمساك عند الحوامل وقد تقدم ذكره.

### (٧) الصداع

فى هذه الحالة يكون المشى لمسافات طويلة مفيدًا جدًا، ويجب عدم استعمال أية أدوية إلا باستشارة الطبيب.. مع الاستعانة ببعض وصفات الصداع الواردة فى الكتاب.

### (٨) الحكة الجلدية

فى بعض الأحيان يحدث ذلك فى الحمل بدرجة بسيطة لا تستلزم العلاج، لكن لو زادت بطريقة غير عادية يجب استشارة الطبيب المعالج.

### (٩) نزيف الأنف

يحدث ذلك كثيرًا أثناء الحمل لفترات قصيرة، ولإيقافه يجب الضغط على الأنف من الجانبين لعدة دقائق.

### (١٠) البواسير

تتسبب البواسير فى مضايقات كثيرة لعدد غير قليل من السيدات الحوامل ولتفادى ذلك يجب اتباع الآتى:

- تفادى الإمساك.
- استعمال كمادات باردة.
- تجنب الوقوف لفترات طويلة.
- استشارة الطبيب المعالج إذا زادت الأعراض.

### (١١) تغيرات فى الجلد والشعر

تحدث بعض التغيرات فى الجلد أثناء الحمل فيصبح لون الجلد داكنا، فى بعض مناطق الجسم، ويــزول بعضها بعد الولادة، ويســتمر البعــض الآخر لمدة طويلة. كذلك يطول الشــعر أكثر فى فترة الحمل، ويصبح أكثر كثافة ودهنية، وبعد الولادة تشعر بعض السيدات بأنها تفقد كثيرًا من شعرها، ولكن الواقع أنها تفقد الزيادة التى حدثت أثناء الحمل.

### (١٢) الإفرازات الكثيرة

من الطبيعى أن تزداد الإفرازات أثناء الحمل، ولكن يجب استشارة الطبيب إذا زادت الإفرازات بكمية كبيرة، أو أصبح لونها غامقا، أو أخضر أو لها رائحة كريهة.

## العلامــات المنــذرة أثناء الحمل وتســتدعى ســرعة استشارة المركز الصحى واستدعاء الطبيب المتخصص

### (١) النزف

إن خروج دم ولو بكمية بسيطة أثناء الحمل يعتبر علامة خطرة، توجب على الحامل الراحة فى السرير واستدعاء الطبيب المتخصص أو القابلة.

❑ **للاجهاض المتكرر: رجل الأسد (لوفا السباع): Alchemilla Vulgaris** يستعمل مستحلب رجل الأســد لمعالجة النزيف الداخلى للرحم والاجهاض المتكرر وســائر الأمراض النســائية، وذلك بإضافة ربع لتر من الماء الســاخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة كبيرة من العشــبة الجافة، وشربه على جرعات متعددة فى اليوم.

### (٢) فقر الدم الشديد

إذا كان لون الحامل شاحبا مع ضعف شديد وشعور بالتعب.. فإن ذلك قد يعرضها لمتاعب شديدة أثناء الولادة مما يستلزم عرضها على الطبيب.

### (٣) أعراض التسمم الحملى

وتحــدث خلال الأشــهر الأخيرة مــن الحمل. وهى توزم (تــورم) فى القدمــين واليدين والوجه ومع صــداع ودوار وزغللة فى العين، وزيادة ســريعة فى الوزن، مــع ارتفاع ضغط الدم وظهور زلال فى البول.

ومن خلال التردد بانتظام على مركز الرعاية الصحية أثناء الحمل.. يمكن اكتشاف هذه العلامات فى بدايتها قبل اســتفحال أمرها، أو حدوث الاختلاجات (التشــنجات) بســبب تســمم الحمل، وعلاجها فى الوقت المناسب.

وإذا ظهرت هذه الأعراض على الحامل.. وجب عليها الإخلاد إلى الراحة، وتناول الأطعمة الخالية من الملح، واستشارة الطبيب لعلاج الحالة.

**هل يمكن للمرأة معرفة موعد ولادتها؟**

من المعلوم أن الحمل الطبيعي ينتهي بولادة المولود الجديد بعد مرور (٢٨٠) يومًا، ابتداء من يوم التلقيح. ولتحديد موعد الولادة.. يضاف إلى اليوم الأول للحيض الأخير (٢٨٠) يومًا؛ أي (٩ أشهر و ٧ أيام) وللايجاز.. يطرح ابتداء من أول يوم للحيض الأخير ثلاثة أشهر، ثم يضاف ٧ أيام فيكون التاريخ الذي تحصل عليه هو موعد الولادة المرتقبة.

**مثال**: إذا كان اليوم الأول للحيض الأخير عند الحامل هو ١/١ (الأول من يناير)، فكيف نحدد تاريخ الولادة؟

نعود إلى الوراء ثلاثة أشهر (٩٢ يوما)، فنحصل على ١٠/١ (أول أكتوبر)، ثم نضيف ٧ أيام، فنحصل على موعد الولادة وهو ٨ أكتوبر. وإذا لم تتذكر المرأة ميعاد حيضها الأخير، فباستطاعتها تحديد موعد الولادة، ابتداء من اليوم الذي تظهر فيه الحركة الأولى للجنين. يعتمد هذا الأسلوب في التحديد على إضافة (١٤٠) يوما إلى اليوم الأول الذي ظهرت فيه حركات الجنين الأولى؛ أي ما يساوي أربعة أشهر وثمانية عشر يوما عند المرأة الحامل للمرة الأولى. أما إذا كان الحمل هو الثاني.. فعندئذ يضاف إلى اليوم الأول الذي شعرت فيه بالحركة الأولى للجنين (١٥٤) يوما؛ أي خمسة أشهر ويوم واحد.

## العلاج بالوصفات والطب الطبيعي لتقوية الطلق وتسهيل الولادة

❑ **أفسنتين (الدمسيسة)**: Artemisia Absinthium شرب المستحلب إذا استعمل في بداية الولادة يقوى الطلق ويسهل الوضع، كما أنه إذا استعمل بعد الولادة يساعد على تنظيف الرحم مما يبقى فيها من أجزاء المشيمة (الخلاص)، أو الجنين الميت، ومن الإفراز النفاسي. ويعمل المستحلب بالطريقة المعروفة، وبنسبة ملعقة كبيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويترك لمدة (٥) دقائق قبل استعماله للتخمير، والذي يشرب منه مقدار فنجان واحد في اليوم، وبجرعات صغيرة متعددة (ملعقة صغيرة كل مرة. ويلاحظ أن الأفسنتين من الأدوية الشديدة الفعالية، ولا يجوز تجاوز جرعاته عن المقدار المحدد لها.

❑ **أينسون (ينسون)**: الأينسون يقوى الطلق أثناء الولادة ويسهلها، وكذلك يزيد في إدرار الحليب عند الرُّضع. ويستعمل الينسون مستحلبا بنسبة ملعقة صغيرة من بذوره في فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان. ويؤخذ فنجان واحد في اليوم، أو مقدار ملعقتين في اليوم من شراب

الينســـون، أو بضـــع مرات فى اليـــوم (٥ – ٧) نقط من الصبغة فى الحليب أو الماء (يباع الشـــراب والصبغة فى الصيدليات).

❑ **رجل الأسد:** يستعمل مستحلب رجل الأسد لمعالجة ارتخاء الرحم أو البطن بعد الولادة.

ولتحضيره وطريقة الاستعمال.. انظر علاج (النزف) فى العلامات المنذرة للحمل.

لتقويـــة الرحـــم وتخفيـــف آلام الوضـــع تفيد وصفـــات المريميه، وعشـــبة رجل الأســـد وأوراق التوت الشوكى.

❑ **مغلى المريمية:** تؤخذ ملعقة شاى من أوراق المريمية وتُغمر بكوب من الماء المغلى. تُترك لتنقع مدة (١٠) دقائق ثم تُصفى يشـــرب من هذا المغلى ٢ – ٣ أكواب يوميا بين وجبات الطعام مدة ٣ – ٤ أسابيع قبل الموعد المتوقع للولادة.

❑ **شـــاى عشـــبة رجل الأســـد:** تؤخذ ملعقة شاى من عشبة رجل الأســـد وتغمر بكوب من الماء المغلى. تترك لتنقع مدى (١٠) دقائق ثم تصفى يشـــرب من هذا الشاى كوب واحد يوميا لمدة أسبوع أو أسبوعين قبل الموعد المتوقع للولادة.

❑ **شاى أوراق التوت الشوكى:** هذا الشاى يخفض من آلام الوضع ويستعمل كالتالى:

تؤخذ ملعقة شـــاى من أوراق التوت الشـــوكى المفرومة ثم تغمر بكوب من الماء المغلى. يترك لينقع وهو مغطى مدة (١٠) دقائق ثم يصفى ويحلى بالعســـل (النحلى) ويشـــرب منه كوب إلى كوبين فى اليوم لمدة (١٤) يوما قبل الموعد المتوقع للولادة.

## ثم ماذا بعد الولادة (النفاس)؟

فى الفترة التى تلى الولادة مباشرة ينبغى لك أن تعتنى اعتناء خاصا وشديدًا بنفسك؛ لكى يسترد جسمك عافيته، وقوامك جماله ورشاقته.

إن الحمل والولادة ليســـا – كما يظن البعض – عملية ســـهلة، وتنتهى بولادة مولود جديد فقط لا غير؛ بل هناك مرحلة يطلق عليها اسم «مرحلة ما بعد الولادة»، لها ميزاتها الخاصة، التى يجب أن تكون معلومة لدى كل امرأة وضعت طفلا.

فى الأيام الأولى بعد الولادة.. تكون مقاومة جســـم المـــرأة ضعيفة، نتيجة التعب والإرهاق اللذين أصاباها أثناء الولادة، ناهيك عن وجود تشققات وجروح صغيرة إثر خروج الجنين من رحم أمه عن طريق المهبل، وجروح بطانة الرحم بعد اقتلاع المشـــيمة عن جدرانه. كل هذا، بالإضافة إلى توســـع القنـــوات التى خرج من خلالها الجنين، وأبصر النور، والتى لم تتقلص بعد إلى حدودها الطبيعية، إن هـــذه الظـــروف المذكورة أعلاه، والتى تنشـــأ عند كل امرأة وضعت طفـــلا – مهما كانت ولادتها سهلة – تهيىء الجو والمناخ الملائمين لانتشار الجراثيم وتكاثرها، محدثة التهابات حادة فى المهبل والرحم، وعنقه، وقد تمتد إلى الأنابيب والمبيضين.

إن معرفة هذه الظروف الجديدة يجب أن تدفع المرأة إلى الاغتسال يوميا مرة واحدة بالمطهرات[١]، قاطعة الطريق على دخول الجراثيم من الخارج إلى داخل الأعضاء التناسلية، كذلك.. على المرأة أن تغير بانتظام الضمادات القماشية (الحافضات) حول منطقة الأعضاء التناسلية. لأن بقاء الضمادة لفترة طويلة خاصة إذا كانت مبللة بالدم، يخلق جوًا ملائما لتكاثر الجراثيم، خاصة إذا بدأت عملية التخمير فى الدم على الضمادة.

ويمضى جدار الرحم فى تصحيح ذاته، فينبذ فلذات مختلفة من البطانة والخلايا المنحلة والدم والمواد المخاطية. ويبدأ هذا الإفراز كسائل كثيف أحمر، وينقلب فى نهاية الأسبوع الثالث أو الرابع إلى سائل بلا لون.

ويجب مراقبة درجة الحرارة، فإذا ارتفعت درجة الحرارة – لا قدر الله – وفقد السائل النفاسى رائحته النتنة.. كان على النفساء أن تستدعى الطبيب فورًا، فهذه الحالة تدعى «حمى النفاس»، وتعتبر من الاصابات الخطرة، ولكن علاجها أصبح ميسورًا فى ظل وجود عديد من المضادات الحيوية المناسبة التى يصفها لك الطبيب.

وإذا سارت الأمور سيرها الطبيعى استطاعت النفساء أن تغادر سريرها فى اليوم الرابع أو الخامس، وأن تستأنف أعمالها المنزلية فى اليوم الثامن.

ويلاحظ أن مغادرة النفساء لفراشها مبكرًا تساعد على رجوع الرحم إلى حجمه الطبيعى[٢].

وينصح للنفساء أن تستحم «بالدش»، بعد مضى أربعة عشر يومًا من الولادة. ولكن لا يجوز لها الجلوس فى «البانيو»، قبل انقضاء ستة أسابيع، لكى لا تفتح مجالا لدخول الماء من المهبل إلى داخل الرحم وتعريضه للإصابة والالتهابات.

أما عن الجماع.. فإنه من الأفضل عدم استئنافه قبل انقضاء ستة أسابيع، وهى التى تعتبر فترة الاستجمام للنفساء، ولكن من الممكن استئناف الجماع باعتدال بعد اليوم الرابع عشر من الولادة.

تسترخى العضلات بعد الولادة، وتتلهف المرأة إلى استئناف نشاطها الرياضى، أو مباشرة تمريناتها لتستعيد رشاقتها وليونتها.. ومرة أخرى.. يجدر بالمرأة أن تراجع طبيبها فيما ينبغى لها أن تأخذ به من رياضة وتمرين.

(١) يستخدم لهذا الغرض محلول «الليزول بنسبة ٠.٠٠٥٪» ويكون الدلق من أعلى لأسفل، ولا يجوز استعمال الدش المهبلى بأى حال من الأحوال، لأنه محفوف بكثير من الأخطار، ويجب أن تكون حرارة الماء المستعمل معتدلة فى كل الأحوال.

(٢) عادة يسمح للمرأة بالنهوض فى اليوم الثانى بعد الولادة خاصة إذا كانت طبيعية، لمدة تتراوح بين ٣٠ إلى ٤٠ دقيقة، مرتين فى اليوم.

تبـدأ المـرأة تمرينها بعد ثلاثة أيام، وتبدأ امرأة أخرى بعد أســبوعين، وهذا يتوقف على وضع المرأة وحالتها.

أمـا من ناحية الغذاء.. فالمرأة التى وضعت مولودًا جديدًا، ليسـت بحاجة إلى وجبات خاصة، كل مـا يطلب منها هو إضافة مشـتقات الحليب إلى وجباتها اليوميـة، والامتناع عن المواد الحارة والدهنيات والحبوب والمشروبات الروحية، أو الأدوية والعقاقير دون استشارة طبيبها.

## الوصفات والبدائل الطبيعية لمرحلة ما بعد الولادة «النفاس»

❑ **إكليل بوقيصى:** Spiraea Ulmaris مستحلب الأزهار، - بما أن المستحلب يثير إفراز العرق - عـلاج مفيـد.. لخفض الحرارة فى الحميات بما فيها حمى النفـاس (الحمى التى تظهر أحيانًا بعـد الـولادة من التهابات الرحم وتلوثها). ولعمل المسـتحلب.. يضاف إلى (٢٠) جراما من الأزهار الجافة مقدار نصف لتر (كوبين) من الماء السـاخن بدرجة الغليان، ويشـرب منه مقدار فنجان كبير واحد مرتين فى اليوم.

❑ **بابونج:** يفيد شـرب مسـتحلب أزهار البابونج المحلى بالسـكر فى علاج مغص الرحم فى النفاس، ولهذا الغرض.. يعمل المسـتحلب بنسـبة نصـف ملعقة من الأزهار لـكل فنجان من الماء الساخن، وتركه لمدة (٥) دقائق، ثم تصفيته وشربه ساخنا، ويشرب منه فنجان واحد إلى فنجانين فى اليوم فقط، ويجب ألا تزيد كمية الأزهار أو الكمية المشروبة بأكثر مما ذكرنا؛ لأنها تسبب القيء، كما يجب ألا يشرب المستحلب إلا عند اللزوم فقط.

❑ **ترنجان:** Melissa Officinalis يسـتعمل مسـتحلب الأوراق بعد الـولادة لإدرار الحليب وتنظيـف الرحم من الإفراز النفاسـى. ويعمل المسـتحلب بالطـرق المعروفة مـن الأوراق الطازجة أو الجافة، وبنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجانان فى اليوم.

❑ **فراسيون (حشيشة الكلاب):** Marrublum Vulgare المادة المثيرة لإفراز الغدد فى الفراسيون تفيد فى تنظيف الرحم بعد الولادة من افرازات النفاس. يستعمل مستحلب الأوراق (٢٠) جراما من الأوراق الجافة على فنجان كبير من الماء الساخن بدرجة الغليان، وفى الربيع.. يفضل عصير الأوراق الغضة على مستحلب الأوراق الجافة، وذلك بدق الأوراق الغضة وعصرها ومزج مقدار ملعقة كبيرة من عصيرها مع كمية من عسل النحل لتعاطيها أثناء اليوم على دفعات متعددة.

## التمارين الرياضية بعد الولادة

يجب البدء بالتمارين الرياضية فى اليوم الأول بعد الولادة وبعد العملية القيصرية، وتكون مدروسة بما يجعل عددها يزداد يوما بعد يوم، وإليك هذه التمرينات.

- استلقى على ظهرك، ارفعى القدمين على مقعد مع ضمهما معًا - ثم ارفعى جسمك لأعلى من ارتكاز الكتفين واليدين على الأرض. ثم قومى بخفض الجسم ورفعه خمس مرات.
- استلقى على ظهرك ثم ارفعى القدمين على مقعد، على أن تأخذى الوضع الجانبى بجسمك مرة جهة اليسار وأخرى جهة اليمين - كررى التمرين خمس مرات.
- استلقى على الظهر وارفعى القدمين على مقعد مع رفع الجسم لأعلى، ثم حركى إحدى الساقين فى اتجاه الساق الأخرى على أن يكرر نفس التمرين مرة بالساق اليمنى، ومرة أخرى باليسرى.
- استلقى على الظهر مع فرد الذراعين ورفع الجسم لأعلى، ووضع القدمين على مقعد. اخفضى الساق اليسرى بالتدريج لتلامس الأرض ثم عودى بها مرة أخرى للمقعد - كررى نفس التمرين بالساق اليمنى.
- استلقى على ظهرك مع فرد الذراعين على الأرض، ارفعى جسمك لأعلى مع وضع القدمين على مقعد، قومى برفع القدم اليمنى وحركيها بطريقة دائرية، ثم عودى بها على المقعد، كررى نفس التمرين بالساق اليسرى.

**صحة طفلك بعد الولادة:**

«سواء أكان المولود الجديد ذكرًا يسعد قلب الأب بوصول خليفته، أم أنثى تشرح صدر أمها لأنها فى الغالب الأعم ستكون حبيبة أمها.. وفى كل الأحوال يجب ألاَّ ننسى أن الأم تؤدى كل واجباتها بنفس راضية، فالأم هى التضحية، وهى الحب بدون هدف.. ولنتذكر دائما وصف أحد كبار الأدباء لها عندما قال: «هى أول من عرفتها بين الكائنات وتشبثت بها رضيعا، فرضعت الحياة والمشاعر والاحترام والمثل».. فالأم دائما هى الكلمة الحلوة، الخالدة التى تعنى التضحية والكفاح من أجل سعادة الأسرة».

ويكون وزن المولود عند ولادته متراوحًا بين (٢,٧٥ - ٣,٥) كيلو جرام، وطوله ٥١ سم، وبعض الأطفال لا يصلون إلى هذا الطول أو الوزن ولكنه الوزن والطول المثاليان.

والطفل الذى يقل وزنه عن (٢,٥) كجم يعتبر مولودًا مخدوجًا[١] وهناك فرق بين الطفل قليل الوزن المولود فى شهره التاسع، والذى يظهر عليه النشاط والحيوية والتقدم المطرد؛ خلافا للطفل المولود

(١) الطفل المخدوج: الذى يولد قبل تمام أيامه وإن كان تام الخلق وحينئذ يوضع الطفل داخل حضانات تضمن له رعاية خاصة تشمل المحافظة على حرارة الجسم والتغذية.

قبل أوانه بأســابيع أو شــهر أو شهرين، فهذا الأخير يظهر عليه الضعف والسقم، وقد لايقوى على العيــش خــارج الرحم، بل هو لا يقوى فعلا إن لم يتداركوه بالعناية القصوى[1]، والتى تمكنه – فى أحيان وحالات كثيرة – من البقاء، والنمو الطبيعى شأنه شأن مكتمل المدة.

وقد تفزع الأم وتجزع إذا لاحظت ورمًا فى فروة رأس الطفل – بعد ولادته بقليل، وهى ناتجة من جراء الضغط الذى تعرض له الرأس عند خروجه من قناة الولادة، وهذه الحالة وقتية تبقى ساعات معدودة ثم لا تلبث أن تزول.

أمــا ظهــور بقع زرقاء كبيرة على جلده.. فقد تدل على حالــة غير مأمونة، بيد أن البقع الزرقاء الصغيرة ليســت ذات شــأن يذكر، ولا موجب للتخوف منها، فهى تدل على أن الدورة الدموية لم تصل إلى حد الكمال بعد، وما أن تنتظم الدورة حتى تزول البقع من تلقاء نفسها.

كما أن الرِّجْلين المقوســين يبقيان كذلك فترة، ثم يســتقيمان، وكذلك الرأس «المعيب» من جراء الضغط الحاصل فى قناة الوضع، لن يبقى إلا أياما معدودة.

ويبقى ثديا الطفل منتفختين بضعة أيام بعد الولادة، بسبب هرمون يمر من المشيمة إلى الجنين، يســبب للأم إدرار الحليب فى ثديها، وأحياناً يفرز صدر الطفل ما يســمى (حليب الساحرة) ويبقى هذا بضعة أشهر حتى زوال الانتفاخ.

ولا تقلقى إن لم تهبط خصيتا طفلك الذكر إلى الصفن (وعاء الخصيتين) بعد الولادة، فســيهبطان فى غضون بضعة أســابيع.. فإن لم يتم ذلك، فلابد من استشــارة الطبيب. أما الطهارة (نزع جلدة رأس القضيب) أو الختان فيقوم بإجرائه الطبيب المولِّد، متى طلب ذلك والدا الطفل، سواء فى غرفة الولادة أم بعد أيام قليلة، وهو مطلب صحى، وإجراء لازم يحتمه الإسلام والعلم.

وأمَّا المولودة الأنثى.. فقد يبقى شــفرا المهبل منفرجين والبظر بارزاً، وكذلك قد يفرز المهبل مادة مخاطية مشوبة بالدم، بعد مرور يومين أو ثلاثة أيام. والسبب هو انحسار الهرمون، الذى كان يصل إلى الطفل بواسطة المشيمة قبيل الولادة.

أما فيما يتعلق «بسرة» المولود (بقايا الحبل السرى الذى يغذى الجنين أثناء فترة الحمل). فلابد من العناية التامة بالجزء المتبقى من الحبل الســرى؛ حتى ينفصل؛ خاصة بعد عودتك إلى المنزل.. وإليك الطريقة الكفيلة للعناية به :

---

(١) حيث يبقى الطفل داخل حضانات تضمن له رعاية خاصة تشمل المحافظة على حرارة الجسم والتغذية المناسبة، والإجراءات الوقائية لمنع حدوث الأمراض المعدية وغيرها.. أما الأسباب التى تؤدى إلى هذه الولادات المبكرة.. فنذكر منها: سوء تغذية الأم أثناء الحمل، والحمل الخطر (أقل من ١٨ أو أكثر من ٣٥، مع مرات حمل أكثر) تكرار الحمل فى فترات قصيرة (أقل من ٣٠ شهر). الأم التى تعانى من مرض فى الكليتين، أو السكر، أو السل، أو الضغط المرتفع، أو التى تكثر من التدخين وشرب الكحوليات، ويجدر بنا ألا ننسى عامل الأب فهو فى أحيان كثيرة قد يكون السبب فى هذه الولادة المبكرة. وصحته وسنه وأمراضه قد تكون هى السبب، وكذلك متى اعترى سائله المنوى نقص ما.

أمسكى برفق قطعة الحبل السرى بين سبابة وإبهام إحدى يديك، فى الوقت الذى تمسكين فى اليد الأخرى قطعه من القطن المبلل بسائل معقم مثل «السبرتو»[1] ومرريها فوق المنطقة.

بعد ذلك.. ابدئى بلف رباط من الشاش المعقم والجاف حول الحبل السرى، وغلفى الجميع بضمادة أخرى معقمة (تباع فى الصيدليات أيضًا)، وحاولى تثبيت هذه الضمادات باستخدام قطعة صغيرة من اللاصق فوقه. وخلال أسبوع تقريبا سترين أن الحبل السرى قد جف تماما وسط الضمادات. ومنذ تلك اللحظة.. استمرى لعشرة أيام أخرى فى التعقيم، وضعى دائمًا ضمادة معقمة وجافة فوق الجرح الذى يبقى حساسا.

أما إذا سقط الحبل السرى خلال فترة تواجدك فى المستشفى.. فعليك تنظيف السرة لمدة عشرة أيام أيضًا وفق الطريقة التى ذكرتها لك قبل قليل، ويمكن أن تظهر بعض الحبيبات الدموية المتخثرة (أى الجافة) فى منطقة الجرح، ولذلك لا داعى للقلق، لأنه أمر طبيعى، وربما يكون دليلا على اندمال جيد للحبل السرى.

ولكن.. إذا بلغ عمر طفلك ثلاثة أسابيع، ورأيت رشحا بنيا خفيفا فوق الضمادات، فأسرعى باستشارة الطبيب، لأن ذلك ربما يعنى بقاء قطعة صغيرة من اللحم فى حفرة السرة.. وهذه الحالة ينبغى علاجها من قبل الطبيب أو الطبيبة المتخصصة.

وتبقى مشكلة الرباط الذى يتم لفه حول بطن الطفل، والذى يستعمل فى المستشفيات لتثبيت ضمادة الحبل السرى.. لا تترددى فى رفعه منذ اليوم الخامس عشر تقريبا، واعلمى أن الاعتقاد الذى تؤمن به الكثير من الأمهات.. اللائى يحرصن على إبقاء الرباط لفترة طويلة بحجة فائدته فى المحافظة على عضلات البطن، هو اعتقاد خاطىء. إن فائدة الرباط ببساطة هو الضغط على الحبل السرى غير المندمل والبارز كثيرًا.. ومن هنا تكون مدة فائدته أسبوعين.

### الرضعة الأولى للطفل من الثدى:

إن الرضاعة تعتبر التكملة الطبيعية للحمل، فمنذ اليوم الثالث أو الرابع بعد الولادة ينتفخ صدر الأم، ويصبح مشدودًا إلى الحد الذى يكون فيه مؤلما.. وبالطبع تكون الممرضة قد وضعت مولودك الجديد على ثديك بعد عدة ساعات من ولادته، لتعمل على تحسين عملية تكوُّن اللبن. وتذكرى أن الطفل توجهه غريزته، وكذلك حرارة جسمك، للبحث والتقاط حلمة الثدى.

ستجدين عند عودتك للمنزل أن «نزول اللبن» من ثدييك لم يكن قد تم بعد، وأن إدرار اللبن لن يكون مكتملا، سواء من ناحية الكمية أم النوعية، حتى الأسبوع الثالث الذى يعقب الولادة.

ولأجل التوصل إلى رضاعة طبيعية جيدة، ينبغى وضع الطفل على الثدى كل ثلاث ساعات، حيث يقوم بتفريغ أحد الثديين فى كل رضعة. ولكن إذا أشار صراخه إلى استمرار جوعه، فحاولى

(١) يباع فى الصيدليات.

إعطاءه الثدى الثانى. والطبيعى – فى الرضعة التالية – أن تبدئى بإعطائه الثدى الثانى، الذى قام بمصه من قبل؛ ليكمل حصته من اللبن.

## ولكن، كيف يمكن تهيئة الثدى قبل إعطائه للطفل؟

ينبغى أن تكون حلمة الثدى – شأنها شأن رأس زجاجة الرضاعة – نظيفة تماما، ولبلوغ ذلك.. حــاولى تجفيف الحلمة – بعــد إتمام إرضاع طفلك – بضمادة معقمــة؛ لتحولى دون ارتخائها؛ بما يســاعد على عدم تكون الشــقوق فى الثدى. وإذا كانت الحلمة حساســة جــدًا.. فحاولى إزالة أى أثر للرطوبة بالاســتعانة بمجفف الشــعر (السشــوار)، ثم غطى الحلمة بضمادة معقمة أخرى، على أن تكــون جافة جدًا.. لتعمل علــى عزل الحلمة عن حمالات الثدى؛ على أن تقومى بتغييرها كلما تبللت باللبن.

عندما يحين موعد الرضعة، اغسلى يديك، ونظفى الحلمة بتمريرك قطعة من الشاش النظيف المبلل بالماء المعقم المغلى عليها.. وأعلمى أن الوقاية المثلى – لأى شــكل من أشــكال الالتهابات فى الحلمة – تكمــن فــى تنظيفها بالماء والصابون مرة أو مرتين يوميا. أمــا إذا بقى الثدى متوترًا ومؤلما بعد إرضاع الطفل منه.. فلا تترددى فى الاستحمام، مع سكب كمية من الماء الدافىء عليه، مع ضغط خفيف.

وعلى عكس الرضاعة باســتخدام زجاجة الإرضاع، التى ينبغى أن تقدم للطفل فى مواعيد ثابتة (ســت إلى ســبع مرات فى اليوم).. فإن الرضاعة الطبيعية تكون تلبية لحاجة الطفل وقتما يشــاء. حــاولى مراقبة ردود فعله؛ فإذا كان جائعا، حتى بعد ســاعتين مــن رضاعته، فقدمى له ثديك من جديــد، وعلى العكس إذا نام فى الوقت المتوقع لأخــذه الرضعة فلا توقظيه؛ لأنه لن يرضع أفضل من رضاعته بعد استيقاظه من نومه.

**الطريقــة المثلى لإرضاع الطفل:** ولارضاع الطفل بصورة جيدة.. اســتقرى بشــكل مريح، ســواء أكنت جالسة أم مستلقية، وفق الشكل المريح لك.. واختارى مكانا هادئًا، جيد التهوية، بعيدًا عن الضوضاء والحركة؛ لتتمكنى من الانشغال الكلى بارضاع الطفل الذى يبقى هادئًا، لا يلهيه أحد أو شىء ما.

ضعى طفلك بطريقة يكون فيها صدره مســتقيما قدر اســتطاعتك، ويكون وجهه فيها أمام ثديك؛ ليتمكن من التهام كل الحلمة وبدون أية مشقة.. واحرصى على ألا يكون طرف ثديك سببا فى غلق منخريه، وفى هذه الحالة، اضغطى بشــكل هادىء بيــدك المتحررة على الجزء العلوى من الثدى، بهدف تحرير أنف الطفل وضمان تنفسه بشكل سليم.

وتعتقــد بعــض الأمهات.. أن الطفل كلما تُرك مدة أطول، رضــع كمية أكثر من اللبن.. وهذا هو الخطــأ، فالطفل يفــرغ، علميا، ثديا واحدًا خلال ربع ســاعة على الأكثــر.. وإذا بدا أنه لا يزال جائعا، فلا تدعيه يمص الحلمة عبثا مما يؤدى إلى تشققها، بل ضعيه فورًا على الثدى الآخر.

ويمكنك مراقبة نمو طفلك من خلال قياس وزنه صباحا، وقبل تبديل ثيابه، فإذا كان يزيد بشكل طبيعي بين (٢٥ - ٣٠) جراما في اليوم الواحد، ويبدو بصحة جيدة، دون أن يبكي أو يتقطع نومه.. فعليك بالاطمئنان من ناحية كونك «مرضعة».

إن كونك مرضعة جيدة، يعتمد - بشكل كبير - على تغذيتك، وعلى طريقة حياتك، ففيما يتعلق بالغذاء.. ينبغي عليك زيادة كمية مشروباتك اليومية، حيث يجب عليك أن تشربي يوميا لترين من الماء على الأقل، واحرصي على تناول اللبن ومنتجاته في طعامك؛ لأنه يقدم كثيرًا لجسمك.. فمثلا (٥٠) جراما من الجبن الذي تتناولينه يعادل نصف لتر من اللبن.

وعليك أن تتجنبي تناول بعض الخضراوات مثل القُنَّبيط، الذي يكسب لبنك طعما، قد لا يتقبله الطفل، وحاولي عدم الإفراط في تناول الحمضيات (البرتقال، والليمون الحامض، والجريب فروت) التي يحتمل أن تثير بعض الاضطرابات الهضمية لدى الطفل. وبشكل مواز للغذاء. ينبغي على الأم التي ترضع طفلها طبيعيا، الابتعاد كلية عن الاجهاد والإرهاق الذي يمكن أن يعمل على التقليل من إدرار اللبن. وإذا قلَّ اللبن بشكل مفاجئ خلال عدة أيام إثر قلق - على سبيل المثال - يوجد - ولحسن الحظ - لبن مجفف يمكن أن يكون معوِّضا. برضعه أو رضعتين يوميا. عن النقصان العابر في لبنك الطبيعي.

ويمكن أيضًا أن يكون ثديك محتويا على كمية كبيرة من اللبن؛ حيث يتدفق بغزارة بعد إرضاع طفلك؛ مما يجعل ثدييك منتفختين دائمًا. وفي هذه الحالة.. لا تدعي طفلك يمص إلا من ثدي واحد في الرضعة الواحدة، ولا تتركيه يمص مدة تزيد عن خمس دقائق؛ لأن زيادة تدفق اللبن تعني أن الطفل يرضع بشراهة.. وتجنبي بشكل خاص استخدام (الملاطة)[1]؛ لأن هذه الآلة يمكن أن تعمل على زيادة تنشيط الغدد اللبنية، وبالتالي على زيادة تدفق اللبن. واعلمي أن كل شيء سينتظم خلال وقت قصير، لا يزيد عن أسبوع أو أسبوعين.

أما أفضل طريقة لتجشوء الطفل عندما (يشرق)[2]، فهي وضعه بين ذراعيك، على أن تحتفظي بظهره مستقيما. ومن الأفضل أيضًا، إمالته بشكل خفيف نحو جانبه الأيسر، ومن الضروري أحيانا، إجراء طبطبات خفيفة على ظهره. كما يمكنك اتباع طريقة أخرى، وهي إبقاؤه مستيقظا بعد أخذه الرضعة، وذلك «بدغدغته» في عنقه، أو من خلف أذنيه.

وإذا رفض الطفل الرضاعة كليه فإنه - بلا شك - قد شعر بالعطش وتفسيره من خلال الصرخات والبكاء.. إذن.. فحاولي دائمًا -ولأجل أن تتجنبي إصابته بالجفاف - إعطاءه زجاجة إرضاع

(١) الشفاطه: التي يتم بها سحب اللبن من الثدى.

(٢) يصاب بالزغطة وتحدث للأطفال الذين يرضعون بسرعة.. ولكي يتخلص الطفل من الزغطة يجب على الأم: أن تحمله في وضع رأسي وتدلك ظهره، أو أن تضعه على ركبتيها في وضع النوم وتهزه بلطف مع التربيت على ظهره. أو يمكن إعطاؤه ملعقة من ماء سبق غليه وتبريده مع بضع نقاط من عصير الليمون.

أخــرى مصنعــة بالماء المعدنى الخالى من الغــاز، أو الماء المعدنى الدافئ، وأضيفى إليه قطعة ســكر مكعبات تزن (٥) جرامات أو ملعقة صغيرة من السكر العادى.

وفــى حالة الرضاعة الصناعية، إذا اســتمر طفلك فى رفــض زجاجة اللبن.. فإن ذلك ربما يعنى عدم تفضيله لطعم اللبن المجفف الذى تســتعملينه، وفى هذه الحالة.. أســرعى بطلب المشــورة من الطبيب.

## الوصفات والبدائل الطبيعية لصحة وعلاج الثدى

- إن الاعتناء الجيد بالثدى هام لصحة الأم والوليد.
- ابدئى بارضاع طفلك فى اليوم الأول من ولادته.
- عندمــا يمرض الوليــد ويصبح غير قادر على الرضاعة، يكون من المهم أن تســتمر الأم فى إنتاج الحليب بكثرة بحلب صدرها بيديها.
- حافظــى على نظافة ثدييك دائما. فيجب مســح حلمات الثديين بقطعــة نظيفة، وربطهما قبل إرضاع طفلك، لا تســتعملى الصابون كلما نظفت الحلمات لأن هذا قد يشــقق الجلد، ويســبب احتقان الحلمة والتهابها.

### لإدرار اللبن من الثدى

❑ **كمون (سنوت):** يستعمل مغلى الحبوب لإدرار اللبن عند المرضع، وذلك بشرب مقدار (١ - ٢) فنجان من المغلى فى اليوم، ويعمل بغلى مقدار (٣) جرامات من الحبوب فى فنجان من الماء، ولا يجوز للمصابين بأمراض الكلى استعمال الكمون (السنوت) بأى شكل كان.

❑ **أينسون (ينسون):** يزيد الينسون فى إدرار الحليب (اللبن) عند المرضع، وقد سبق ذكره فى الأعشاب.. لتقوية الطلق عند الولادة.

❑ **كروياء (كراويه):** تعطى البذور كحســاء (شوربة)، أو كمستحلب لإدرار الحليب فى الأيام الأولى للنفاس. ويحضر المســتحلب بالطرق المعروفة بنســبة ملعقة صغيرة من البذور لكل فنجان من الماء الســاخن بدرجة الغليان، ويشــرب منه وهو ســاخن (١ - ٢) فنجان فى اليوم. أما الحساء.. فيعمــل بطبخ كمية وافرة من البــذور مع قليل من الدقيق المحروق (المحمص) بالماء، وتصفيتها بعد النضج بواسطة منخل أو قطعة من الشاش.

❑ **شمر (شمرة):** ولا يفوتنا أن نذكر أن مغلى حبيبات الشــمرة يدر إفراز الحليب عند الرضع ويعمــل مغلى حبيبات الشــمرة بإضافة فنجان من الماء الســاخن، بدرجة الغليــان إلى مقدار ملعقة صغيرة من الحبيبات المهروسة واستحلابها لمدة (١٠) دقائق، ويشرب منه مقدار (٢ - ٣) فناجين يوميا. أما للأطفال الرضع فيكتفى - لعمل المغلى - بكمية أقل من ربع ملعقة صغيرة من الحبيبات المسحوقة، ويمكن غليها بالحليب بدلا من الماء.

ويلاحظ أخيرًا أن طعم مغلى الشـمرة قد يسـبب – لبعض الأشـخاص – عند شربه الاشمئزاز؛ فلهؤلاء يستحسن تخفيف المغلى بكمية أكبر من الماء المغلى.

❑ **مدرة مخزنية:** Galega Officinalis لهذا الغرض.. يسـتعمل مغليا من الأزهار والبذور معا بأجـزاء متسـاوية. ولعمل المغلى ينقع مقدار ملعقة صغيرة من الخليـط.. (أزهار – بذور) فى مقدار فنجـان واحـد من الماء البارد، ثم يسـخن إلى أن يغلى لمدة قصيرة فقط، ثم يترك المغلى لمدة عشـر دقائق، ويشـرب بعدها منـه ثلاث مرات فى اليوم، فنجان واحد فـى كل مرة قبل الأكل. ويمكن اسـتعمال البذور وحدها بدلا من المغلى، وذلك بإضافة قليل من مسـحوق الشـمرة إلى مقدار ملعقة صغيرة من البذور – لتحسين مذاقها – وبلعها مع جرعة من الماء.

وتؤكد بعض المصادر الطبية القديمة أن اسـتعمال المغلى والبذور – بالطريقة سـالفة الذكر – يدر الحليـب بقدر كبـير، وحتى عند الحيوانات الحلـوب، وأن هذه الزيادة فـى إدرار الحليب تظل مسـتمرة إلى مـا بعد التوقف عن تعاطى الـدواء لمدة ثلاثة أيام، ولذلك أصبح مـن الواضح إن لهذه العشـبة تأثيرًا خاصا فى غدة الثدى، ولا يسـتغرب من أنها تزيد فى ضخامة الغدة خارج أوقات الرضاعة أيضًا.

## تشقق حلمة الثدى

### الأسباب وطرق الوقاية:

إن الاعتناء بالثديين والحلمتين ضرورة ماسـة؛ خاصة إذا كانت الأم ترضع مولودها من الثدى؛ لأن هنـاك إمكانية حدوث تشـققات حول الحلمتين؛ مما يؤدى إلى حـدوث التهابات فى الثديين وتقرحات، تحتاج فى الغالب إلى إجراء عملية تنظيف على يد الطبيب.

### العلاج بالوصفات والبدائل الطبيعية

❑ **أخيليا ذات الف ورقة (أم الف ورقة):** Achillea Millefolium (حُزنبل) يستعمل عصير العشبة الغضة الطازج؛ لمعالجة تشققات حلمة الثدى بالتكميد.

❑ **آزريـون الحدائـق:** Calendula Officinalis تعـالج تشـققات حلمة الثـدى بمرهم أزهار الآزريون. ويعمل المرهم بمزج أوراق الزهر المهروسـة بكمية مناسـبة من زبدة الماعز غير المملحة، أو بمزج عصير العشبة الغضة كلها بخمسة أو ستة أضعافه من الزبد. ويلاحظ أن الآلام تزداد فى بداية استعمال هذا المرهم، ثم تزول بعد مدة من استعماله.

ويفضل لعمل المرهم استعمال خليط أعشاب، يتكون من أوراق زهر الآزريون (٥) جرامات و (٣) جرامات من كل من: كنباث الحقول، وجذور عشبه القوى، وزهر البابونج.. وذلك بغلى هذا الخليط

من الأعشـــاب لمدة ربع ســـاعة فى ربع لتر من الماء (كوب)، ثم إضافة كمية من الشحم إليه، وغليه ببطء إلى أن يتم تبخر الماء كله.

❑ **زعتربــرى (الصعتر):** Thymus Serpyllum تعالج تشـــققات حلمة الثـــدى والتهاباتها، والتسلخات عند الأطفال، ورم العين، بغسلها مرارًا فى اليوم أو تكميدها بمستحلب العشبة، كما أن المضمضة بهذا المستحلب تسكن آلام الأسنان واللوزتين.

ويعمل المســـتحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة صغيرة من العشبة، لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان.

**تسلخات الثدى:**

❑ **شمر:** تســـتعمل أوراق الشـــمرة الغضة لمعالجة التسلخات فى الأعضاء التناسلية، وفى الثدى أيضًا، وذلك بوضع الأوراق الغضة فوق موضع الإصابة وتثبيتها بضماد.

❑ **زعتربرى (الصعتر):** يســـتعمل مســـتحلب الزعتر الذى ســـبق وصفه فى معالجة تسلخات الثدى، بغسله مرارًا فى اليوم أو تكميده بمستحلب العشبة.

## التهاب الثدى

غالبا ما يحدث هذا الالتهاب بعد الولادة سواء حصل إرضاع أم لم يحصل. وهو ينشأ عن دخول الجراثيم عبر تشققات الحلمة، ويتظاهر بألم واحمرار الثدى مع ارتفاع درجة الحرارة، أما المعالجة فتكـــون بإعطـــاء المضادات الحيوية، ووضع الكمادات الباردة على الثدى، وفى حالة تشـــكل خراج يجب شقه جراحيا. أما الالتهاب الذى يحدث خارج أوقات الحمل والإرضاع فقد يخفى وراءه سرطانا بالثدى وهنا يجب العرض على الطبيب..

**الوقاية:**

حافظى على نظافة الثدى، وإذ بدا التهاب الحلمة أو تشققها، فأرضعى طفلك لمدة أقصر، ولكن كررى إرضاعه لمرات أكثر.

ضعـــى علـــى الحلمة بعض الزيت النباتـــى أو زيت الأطفال بعد إرضاع طفلك. ويفيده اســـتعمال الوصفات التالية :

❑ **حرشـــف الســـطوح:** Sempervivum Tectorum يســـتعمل عصـــير الأوراق الغضة لمعالجة التهاب الثدى، وذلك بطليهه بالعصارة الطازجة.

❑ **كيس الراعى (جراب الراعى):** Capsella Bursa Pastoris يعالج التهاب ثدى الأنثى فى بدايته بلبخ جافة من العشبة، بين طبقتين من الشاش.

☐ **نعنع بســتانى (النعناع):** Mentha Piperita يعالج التهاب الثدى بتلبيخه بمزيج من ورق النعناع، ولباب الخبز الأبيض والخل.

## تعقد الثدى

عندما يتوقف الرضيع عن الرضاعة، يحتقن الثدى بالحليب مسببا الألم، والثدى المتألم المحتقن بالحليب قد يسبب خراجا، كما أنه يصعب على الطفل امتصاص الحليب حتى وإن أراده..

عندما يكون الطفل ضعيفا إلى درجة لا تمكنه من الرضاعة، احلبى ثديك بيدك، وقدمى الحليب للوليد بالقطارة أو الملعقة.

**المعالجة:**

إنه لأمر هام أن تســتمر المرأة فى إرضاع طفلها حتى وإن شــعرت بالألم. أرضعى طفلك أولا من الجانــب الأقــل ألما، ولا تتوقفى عن الإرضاع إلا إذا أصبــح الثدى ينز دما أو قيحا، وعندها احلبى ثدييك بيديك إلى أن تشــفى الحلمة. وعندما يرضع طفلك مرة ثانية تأكدى من دخول الحلمة كلها فى فمه..

ويفيد استعمال الوصفات التالية لعلاج تعقد الحليب فى الثدى.

☐ **حندقوق حقلى (كليك الملك):** Melilotus Officinalis تعالج الأورام الصلبة (غير الخبيثة) كتعقد الحليب فى الثدى وغيرها بمرهم العشبة الغضة، وتغلى ببطء وفوق نار خفيفة، بضعفى مثليها من الشحم إلى أن يتم تبخر الماء منها، ثم تصفى بعصرها بقطعة من النسيج الكتانى.

☐ **قسطل الفرس (كستنا الحصان):** Aesculus Hippocastanum يعالج التعقد فى ثدى الأنثى بلبخ ساخنة من مزيج من مسحوق ثمار القسطل ودقيق الشعير والخل.

☐ **مرزنجوش، (بردقوش) برى:** Origanum Vulgare يعالج تعقد الحليب فى الثدى أيضًا باستعمال مرهم عصير العشبة، وذلك بمزج مقدار (٥٠) جرامًا من العصير مع (٣٠) جرامًا من الفازلين.

### وصفة طبيعية لعلاج تقيح غدة الثدى

ينتج القيح والصديد فى حالة تشكل خراج الثدى، ويفيد استعمال الوصفة التالية فى العلاج.

☐ **حلبة:** لا يفضل على لبخ بذور الحلبة أى دواء لمعالجة خراجات الثدى.

أما كيفية عمل لبخة الحلبة فإنها تتم بمزج كمية من مسحوق بذور الحلبة فى وعاء بكمية من الماء الفاتر، مع تحريكها باســتمرار إلى أن يصبح المزيج كالعجين الرخو، ثم يوضع الإناء المحتوى على هذا المزيج فى إناء ثان أوســع، يحوى كمية من الماء الســاخن بدرجة الغليان تصل إلى ثلثى ارتفاع إنــاء المزيج، ثم يحرك المزيج باســتمرار لمدة عشــر دقائق تقريبًا، إلى أن يصبــح لونه أغمق وقوامه كالعجين المرن. بذلك يتم صنع اللبخة، فتفرد ساخنة على الجلد وتغطى بقطعة قماش من الكتان، وقطعة أكبر من القماش الصوفى وتجدد مرارًا فى اليوم.

## فطام الطفل

وفيما يتعلق بالفطام.. ففى الوقت الذى كانت النســاء فيه ســابقا يرضعن أطفالهن حتى بلوغهم الســنتين[1]، نرى الكثيرات من النســاء اللاتى يفطمن أطفالهن بعد الشــهر الثالث، لأسباب تكمن فى نقص لبنهن من الثدى، أو لأســباب مرضية أو نفســية. وعلى أية حال.. إن الرضاعة الطبيعية غاية فى الأهمية بالنســبة للطفل، لأنها تقدم له غذاءً مناســبا تمامًا مع نموه، ولأن جزءًا كبيرًا من دهون لبن الأم يحتوى على البروتين والأملاح المعدنية بشــكل أكثر وزنا من حليب البقر. وأخيرًا.. فــإن لــبن الأم يمتلك قدرة كبيرة على تحصين الطفل ضد الأمراض. ولذلك.. فإنه يشــكل له «مصل مصحة» حقيقيا.

إن عمليــة الفطــام ينبغى أن تكون تدريجية، وأن تحل زجاجــات اللبن الصناعى، أو الزجاجة المليئة بشــوربة الخضراوات، محل الرضعات الطبيعية.. أى قدمى للطفل زجاجة لبن صناعى مرة فى اليوم، ثم مرتين، وثلاث مرات.. وبما أن اللبن الطبيعى لا تقل كميته بشــكل أتوماتيكى، فإن الأم عندمــا ترفــض إعطاء طفلها لبن ثديها أكثر من مرتين خــلال اليوم الواحد، فإن «إنتاجها» من اللبن ســينخفض بشــكل ســريع.. وينصح بعض الأطباء الأم بلف صدرها برباط، لتعمل على تقليل تدفــق وإدرار اللــبن، ثم توقفه بشــكل نهائى.. ولكن، لا تحاولى زيادة الضغط على ثدييك بشــكل يصعب عليك التنفس معه.

### الوصفات والبدائل الطبيعية تساعدك فى الفطام

❑ **ناعمة مخزنية: مريمية، قويسة، قصعين** يشرب مستحلب الناعمة المخزنية لتجفيف ثدى المرضع بعد الفطام، ويعمل المســتحلب بالطرق المعروفة، وبنســبة ملء ملعقة صغيرة من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجان واحد مرتين فى اليوم.

❑ **جــوز:** يســتعمل أيضًا مســتحلب أوراق الجوز لتجفيــف ثدى المرضع بعــد الفطام. ولعمل المســتحلب للشــرب.. يضاف إلى ملء حفنة من الأوراق مقدار لتر واحد من الماء الســاخن، بدرجة الغليان ويشرب منه بجرعات متعددة فى اليوم.

### هل تؤثر الرضاعة بشكل سلبى على جمال الثدى؟

فــى الحقيقة.. يــزداد حجم الثديين خلال فترة الحمل؛ كمــا أن الرضاعة الطبيعية تحول دون التوقــف الفجائى لنشــاط الغدة الثديية.. فإذا توقفت الأم بعد الولادة عــن إرضاع طفلها.. فإن هذا التوقف ســينتهى – إثر تجمع اللبن – برخاوة فجائية لبشــرة الثدى. ولكن إذا فضلت الأم إرضاع الطفل من الثدى، حتى لمدة أسبوعين أو ثلاثة.. فإن الغدد الثديية – خلال مرحلة الفطام – ستعود

(١) وهو أمر يقرّه الشرع والدين الإسلامى، ومطلب صحى لكل طفل، ويقوّى الروابط العاطفية التى تنشأ بين الأم وطفلها.

بشكل تدريجي (وليس بطريقة فجائية) إلى أحجامها الأولى، بما يحمى قوامك وسمتك من انحناء الثدى.

وهناك ميزة أخرى للرضاعة الطبيعية، وهى أنها تسهل من عملية فقدان الكيلوات الزائدة التى تجمعت فى الجسم خلال فترة الحمل، إذا اتبعت المرأة نظاما غذائيا معتدلا.

ولكى تكونى واثقة من الاحتفاظ بصدرك بشكل متماسك بعد إرضاعك طفلك، يحبذ ارتداء حمالة الثديين (السوتيان) منذ بداية فترة الحمل، وخلال فترة الرضاع ليلا ونهارًا، على أن تكون الحمالة بحجم الثديين، لتستطيع رفعهما، دون أن تتسبب فى ضغطهما. وحاولى تغييرها، كلما شعرت بأنها بدأت تضيق أو تكبر عن حجم ثدييك.

وإذا كان صحيحا أن الرضاعة من الثدى تتعب الكثيرات من النساء، فإنه من الصحيح أيضًا أن نقول: على الأم أن ترضع طفلها بسعادة تامة.. وبحرية تامة لضمان صحة وسعادة طفلها ذلك أن الرضاعة الطبيعية، هى وحدها التى تقوى الروابط العاطفية التى تنشأ بينهما.

لوقف تدفق الحليب من الثدى بعد الفطام تستعمل إحدى الوصفات التالية:

❑ **مغلى جذور الفراولة:** تؤخذ ملعقة كبيرة من جذور الفراولة (فريز) المعروفة وتوضع فى إناء صغير ثم يضاف إليها كوب من الماء، ويوضع على نار هادئة حتى يغلى لمدة (٥) دقائق ثم يترك لينقع مدة ربع ساعة ثم يصفى ويشرب منه بمعدل (٣ – ٥) أكواب يوميا بين وجبات الطعام.

**ملحوظة:** إذا تغير لون البول وأصبح أحمر فلا داعى للخوف من ذلك لأن هذا يحدث بعد تناول مغلى الجذور بشكل طبيعى.

❑ **نعناع (نعنع):** تؤخذ ملعقة شاى من النعناع ويصب عليها كوب من الماء الساخن ثم يترك لينقع مدة (٥) دقائق ثم يصفى ويشرب منه بمعدل (٣ – ٤) أكواب يوميا خلال النهار وحتى الساعة الخامسة مساء، وذلك لأن النعناع منشط ويمكن أن يسبب الأرق.

❑ **بقدونس:** تؤخذ ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم وتوضع فى إناء ثم يصب فوقها كوب من الماء، يغطى الإناء ثم يوضع على نار هادئة حتى يغلى لمدة (٢ – ٣) دقائق، ويترك لينقع مدة (١٠) دقائق ثم يصفى ويشرب منه كوب قبل الأكل (٣) مرات يوميا.

❑ **دائم الخضرة:** يؤخذ (١ – ٢) حفنة من دائم الخضرة (ويسى ونكا، قضاب صغير)، وتستعمل الأوراق الطازجة حيث يتم غمرها فى قليل من الماء الساخن.

تهرس الأوراق قليلا، ثم توضع على الثديين بشكل كمَّادة.

## الوصفات والبدائل الطبيعية لصحة وجمال الثدى

ينصح «تييرى هانت» بالتمارين التالية لتقوية الثديين، وإعلاء عرشهما، وذلك بتقوية عضلات الزندين والكتفين:

١ - ابدئـى بمـد السـاعدين بمحـاذاة الكتفين أفقيـا مع شـد القبضتين، والأفضل حمل شـىء باليدين. عندئـذ.. ارفعـى سـاعديك فـى الهـواء، ثـم مديهمـا إلى الأمـام ثـم ارفعيهمـا. ثم استنشقى الهواء بعمق عند رفعهما وأخرجيه عند مدهما إلى الأمام، كررى التمرين مرارًا.

٢ - مدى سـاعديك إلى الأمام وأبقيهما مسـتقيمين قويين لحظة، ثـم ارفعيهما إلى أعلى ما يمكن. كررى التمرين.. ولا تنسـى التنفس. ويجب تلبيخ الثديين بماء بارد (خصوصا على سـطحهما) عندما تنتهين.

**ومن التمارين الرياضية المفيدة للصدر ما يلى:**

١ - قفى مستقيمة وضعى راحتى اليدين أسفل الثديين، ثم ادفعى بالكوعين إلى خلف الظهر، كما لو كان من الممكن تلامسهما، وذلك لعدة مرات.

٢ - قفى مستقيمة مع وضع راحة يد على الأخرى أمام الصدر، على أن يكون الكوعان فى مستوى اليدين. اضغطى باليد على الأخرى بأقصى ما فى استطاعتك من قوة لمدة دقيقة تقريبا، مع شد عضلات البطن إلى الداخل. كررى التدريب عدة مرات.

٣ - اسـتلقى على الظهر مع شـد السـاقين وتوجيه أطراف القدم إلى أسـفل. ارفعى الذراعين إلى أعلى؛ لتصبحا عموديتين على جسمك، بينما تمسك كل يد بثقل بسيط (مثل كتاب) وذلك لمدة دقيقة أو دقيقتين، ثم كررى التدريب.

٤ - استلقى على الظهر مع وضع اليدين إلى الجانبين بجوار الصدر. ارتكزى على اليدين؛ لدفع جسمك إلى أعلى مع استقامة الركبتين، ثم أنزلى جسمك وكررى التدريب عدة مرات.

٥ - اسـتلقى على البطن وراحتا اليدين أسـفل الكتفين. حاولى رفع جسـمك عن الأرض بالارتكاز على اليدين، ثم ادفعى جسـمك خفيفا إلى الخلـف؛ فتصبحين مرتكزة على اليدين والركبتين. وكررى التدريب.

## نصائح غالية لصحة وجمال الثديين

- يفضل أن تكون حمالات الصدر «السوتيان» ذات حجم مناسب، فليست بالضيقة التى تنشط قمة الثديين مما يؤدى إلى نتائج ضارة جدا بهما؛ أو بالواسـعة؛ لأن ذلك يعرض الصدر للترهل، بل يكفى إعلاؤها دون ضغط، ليتسنى لدورة الدم دورانها.
- لزيادة جمال الصدر.. ينثر بعض الماء البارد عليه لتنشيط الدورة الدموية به، ثم يجفف وتنثر عليه بودرة تلك؛ خاصة فى المنطقة تحت الثديين.
- يجب تركهما حرين فى البيت، ولا ينبغى ارتداء حمالات الصدر «السـوتيان» إلا فى المناسـبات فقـط، وفى الألعاب الرياضية، مثـل: اللعب بكرة المضرب «التنس»، والكـرة الطائرة، أى عند ممارسة الأعمال القاسية.

– الاهتمام بالرياضة البدنية التى تقوى عضلات الصدر؛ لأنها تزيد من تماسك أربطته؛ فيبدو بارزًا إلى جانب أنها تساعد على زيادة استقامة الظهر؛ مما يجعل منظر الثديين أكبر حجما وأكثر جمالا.

– لبِّخيهما مرارًا فى اليوم بالماء الساخن، فالبارد بعده، وهكذا دواليك.. ثم دلكيهما بزيت اللوز الحلو.

– اغسليهما ولو مرة أسبوعيا بماء قدره – مثلاً – لتر واغلى فيه قبضة من الزعتر البرى غليا شديدًا.

– دلكيهما صباح كل يوم، من أسفل إلى أعلى وبلطف، بمزيج من عصير الليمون الحامض، وماء كولونيا، وماء الورد، مع قليل من الخل ثم جففيهما.

– اعرضى الثديين من حين لآخر؛ لأشعة الشمس.

– تنفسى بعمق وأطلقى أنينا قويا، (غنى، اضحكى)..

– بعد كل حمام ساخن، ينبغى إنعاشهما بالماء البارد.

– ليكن الجسم دائمًا فى وضع مستقيم.

– عالجى النحافة، لأن لها تأثيرًا سلبيًا على الثديين.

## الوصفات والبدائل الطبيعية لجمال الثديين

### ❑ لشد الثديين:

– ممارسة التمارين الرياضية التى سبق ذكرها.. وكذلك استعمال لصقات تفاح بقشره، مدقوق جيدا، تبقى اللصقة نصف ساعة على الأقل، ويكرر كل يوم حتى بلوغ النتيجة المرجوة.

### ❑ لعلاج الثديين المرتخيين إلى أسفل

– لصقات التفاح السابق ذكرها.

– التلبيخ والدلك بماء قدره ثلاثة أكواب، منقوع فيه لمدة ليلة واحدة نصف ملعقة صغيرة من زهر الخزام، ومثلها من زهر البابونج، ومثلها أيضًا من القراص الغض، يكرر التلبيخ والدلك بالمزج كل يوم حتى، بلوغ الأرب.

– العلاج بتلبيخ سطحيهما بالماء المثلج، مع استعمال حمالات صدر «سوتيانات» غير ضاغطة.. وكانت النساء بمن فيهن الفتيات فى روسيا، يجلون نهودهن بالثلج فى شهر يناير من كل عام.

### ❑ لعلاج الثديين المترهلين

يفيدهما أن تمارسى السباحة على البطن.. كما يفيدهما السير بخطى سريعة ونط الحبل.. ولا تنسى الرياضة المقوية لهما، والتلبيخ بماء ساخن فبارد، واستعمال حمالات الصدر غير الضاغطة.

### ❑ لزيادة حجم الثديين

تدليك الثديين بمستحلب الناعمة المخزنية مع شرب المستحلب، الذى سبق وصفه فى (الفطام)، ويكون التدليك من أسفل إلى أعلى.

### ❑ لعلاج ضمور الثديين

يفيدهمـــا المـــاء الحار والتدليك به؛ فهو يجذب الدم إليهما؛ كى يـــزدادا حجما، ثم بالماء البارد على سطحيهما.

والسباحة تنشط فيهما الدورة الدموية، ولا تنسى الرياضة المناسبة.

### ❑ لإنقاص حجم الثديين

يُعمـــل دش من الماء البارد المحتوى على قليل من الشـــب، ثـــم دهانه بكريم يحتوى على يوديد البوتاسيوم بنسبة ١٪ أو صبغة الجاوى بنسبة ٥٪ بصفة دورية لبضعة أشهر.

دلكى الثديين بماء قدره لتر واغلى فيه قبضة من قشـــر البلوط المســـلوخ عن أغصان، عمرها بين ثلاث وعشر سنوات.

## العقم عند الزوجين

### الأسباب والوقاية والعلاج بالوصفات والبدائل الطبيعية

الزوجان اللذان لم ينجبا خلال سنتين، برغم الاتصال الجنسى المتكرر بينهما كل أسبوع يفترض أنهما فى حالة عقم، قد يكون، الرجل السبب، وقد تكون المرأة السبب.

وأحيانًا.. يكون الاثنان الســـبب، بالتالى يكون الاثنان مريضين يجب معالجتهما صحيا ونفســـيا من العقم، ولا يتحقق تشخيص المشكلة بنجاح إلا بوجود الاثنين ويقتضى تعاونهما على الإجراءات التالية، أو على بعض منها، حسبما تكون الحالة وحسبما يرى الطبيب المتخصص.

**تاريخ الزوجين الصحى والجنســـى:** يبدأ الطبيب المتخصص باســـتعراض واف للتاريخ الصحى للزوجـــين؛ محاولا معرفة الحوادث أو الأمـــراض التى حدثت للزوجين ولها تأثير على الإخصاب؛ أى على أجهزتهما التناسلية. وقد يكتشف على سبيل المثال أن الزوج أصيب بالنكاف (أبو كعب)، وهو مرض إذا أصيب به الذكر بعد السنة العاشرة من عمره قد يؤثر على خصوبته.

وقد يكتشـــف الطبيـــب أن الزوجة عانت من اضطراب فى الغدة الدرقيـــة، أو عدم انتظام العادة الشـــهرية، وكذلك الإصابـــة بالأمراض الزهرية، والدرن، وأمراض الـــدم أو الالتهابات فى الأجهزة التناســـلية كلها تســـبب العقم. ومتى عرف الطبيب تاريخ أى مرض من هذه الأمراض، التى أصابت الزوجين أو أعضاء أسرتيهما.. فقد يعثر على الدليل المجهول.

بعد تدوين التاريخ الصحى، وفهمه.. يعمد الطبيب إلى تسجيل التاريخ الجنسى لكلا الزوجين، على حدة وبانفراد. وبعد أن يجوب فى دنيا الزوجين الماضية والحاضرة سواء الصحية أو الجنسية.. قـد يجد الطبيب سـببا كامنا فـى ناحية قصّية أو ركن معتم من هذا التاريخ، فإذا كان السـبب لا يتعدى الجهل بالوضع الصحيح للجماع، أو جهل الزوجة بأن تعمد إلى النضح الفورى (التشطيف) بعد الجماع مباشـرة، فعندئذ.. يصدر الطبيب التعليمات اللازمة للزوجين. ولكن إذا كشف البحث عن علة صحية للعقم، تتطلب مزيدًا من البحث والتحقيق، فيمضى الطبيب قدما فى هذا السـبيل، ومتى وضع يده على موطن الداء وشخّص العلّة تشخيصا صحيحا.. هان العلاج، وهان الشفاء.

**فحص الزوج:** إذا تأكد الطبيب أن الزوج لا يشكو من العجز الجنسى، أو سرعة القذف، أو وجود حالة نفسـية عند الزوج.. عندئذ يتم إجراء تحليل للسائل المنوى للزوج بالمجهر بواسطة متخصص التحاليـل الطبية لمعرفة النوع والكمية، وأحيانًا.. يكشـف الفحـص المجهرى النقاب عن غياب الحيوانـات المنويـة غيابـا تاما، أو عن قلة العـدد، أو عن جمود وانعدام النشـاط. عندئذ تُجرى التحاليل بواسطة الطبيب لمعرفة ما إذا كانت قنوات السائل المنوى مسدودة أو لا!!!

**دوالى الخصيـة:** وُجـد أن دوالى الخصية قد تؤدى إلى نقص فـى معدل عملية تكوين الحيوانات المنوية، وقد تكون سببا فى عقم الزوج وسببا لعدم الإنجاب.

**فحص الزوجة:** يتم بمعرفة متخصص أمراض النسـاء والولادة لتحديد سبب العقم عند الزوجة، إذا ظهر من فحص الزوج أنه سـليم وطبيعى، يقوم الطبيب المتخصص بفحص الأعضاء التناسـلية للأنثى، فإذا لم يظهر سبب العقم، يؤجل الطبيب سعيه بضعة أشهر أو سنة، وأثناء هذه المدة يدأب الزوجـان على المحاولة خلال فـترة التبويض (الإخصاب) فـى دورة الزوجة الحيضية، ويتخذان الوضـع الملائـم، ويتجنبان كل ما من شـأنه أن يعرقل عملية الحمل، النضح (التشـطيف) الفورى للزوجة عقب الجماع مباشـرة. فإذا لم يتم الحمل خـلال هذه الفترة.. يلجأ الطبيب المتخصص إلى عمل فحوصات أكثر عمقا لاستقصاء مشكلة العقم عند الزوجة.

**فى المستشفى..** يأخذ الطبيب العينات من البطانة الرحمية، ويفحص الرحم والمبيض والأنابيب بواسـطة المنظار.. فيرى داخل الحوض ويفحص المبيـض، ويأخذ الصور له وللرحم والأنابيب ويتم فحص عينات البول على مدار ٢٤ ساعة بحثا عن الهرمونات المفرزة، وهناك فحوص أخرى تشمل: فحص التبويض (الإباضة) والهرمونات (البروجيسترون والاستروجين).

**اختبار ما بعد الجماع:** يتم بعد (٦ – ٨) ساعات، فحص عينة السائل المستخرج من عنق الرحم بواسـطة المجهر؛ للتعرف على حالة المنى، فقد وجد أن حوالى (١٠٪) من حالات العقم ترجع إلى عدم ملاءمة إفرازات عنق الرحم أو المهبل للحيوانات المنوية؛ مما يضعف من نشـاطها أو يؤدى إلى موتها. ومن أسـباب ذلك: زيادة سمك هذه الإفـرازات حيث يصعب على الحيوانات المنوية النفاذ خلالها، أو زيادة درجة حموضتها مما يبطئ من نشـاط الحيوانات المنوية أو قد يؤدى إلى موتها،

وقد يكون ذلك بسـبب إصابـة الزوجة بمرض، أو اختلال التوازن الهرمونى. أما إذا كان السـائل (الحيوانات المنوية) متجمعا على بعضه.. فإن ذلك يشـير إلى وجود جسيمات مضادة، ترفض المنى وتحاربه، وقد تكون موجودة بإفرازات الزوجة أو بالسائل المنوى نفسه.

**دراسة أشعة أكس:** يتم عمل الأشعات العادية والملونة للدلالة على وجود عائق بالأنابيب إن كان موجودًا، وقد تُظهر الصور قصورًا غير هذا - إن وجد - كالورم الليفى أو الورم الغشائى.

**منظار الرحم (منظار ديكر) ومنظار البطن:** إذا لم تظهر الفحوصات السـابقة أى سـبب يؤدى إلى العقم.. فلابد من إجراء الفحوص الشـاملة على الرحم والمبيض وأنابيب فالوب باسـتعمال منظار الرحم (منظار ديكر) ومنظار البطن، ولقد أخذ الأطباء شـيئا فشـيئا يرتاحون إلى هاتين الوسيلتين، ويلجئون إليهما، فهما فى الحقيقة أفضل ما يستطيع الأطباء إجراءه لاكتشاف أسباب العقم.

## معالجة العقم

تتضح أسباب العقم فى ثلثى الحالات التى تخضع للفحوصات والتحاليل السابقة، أما العلاج.. فيتوقف بطبيعة الحال على السبب أو الأسباب التى حَرَمَتْ الأم من الأولاد، ولكن يتعذر العلاج إذا كان النقص عضويا، كغياب المبيض أو عدم وجود الحيوانات المنوية فى منى الزوج.

أما الحالات القابلة للشفاء.. فإن الطبيب يشرع فور معرفة السبب إلى تطبيق العلاج اللازم، سواء كان صحيا أو نفسيا، أو الأمرين معا.

**معالجـة الـزوج:** إذا كان المنى غير كاف لإحداث الحمل.. فهناك عدد من الأسـاليب الطبية لتصحيـح الوضـع منها: الرياضة والتمرين، والغذاء الجيد وراحـة البال، والمداومة عليها يمكن أن يحسن من نوع وكمية المنى، على الأقل فى بعض الحالات. لهذا فإن أول شىء ينبغى عمله بالنسبة للزوج هو تقويته صحيا وبدنيا ونفسـيا، وبطبيعة الحال لن يغفل الطبيب فى علاجه أى خلل فى الغدد، والسمنة، والحساسية، والعلل المزمنة إن وجدت.

كما أن التعرض للإشـعاع أو للحرارة الشـديدة جدا قد يؤدى إلى العقم الوقتى، والعلاج هين فى حالة كهذه. فعلى الرجل الشاكى من العقم أن يتجنب هذا الضغط الحرارى، وإذا نتج عنه التهاب فى الخصيتين أو حولهما.. ينبغى له معالجة الأماكن المصابة. وإذا كان سبب العقم دوالى الخصية.. فمن الممكن معالجته بالجراحة، وهى ليست عملية صعبة، كما أن نتائجها فى علاج العقم جيدة.. فقد وجد أنه فى حوالى ٧٠٪ من الحالات يسـتعيد الرجل خصوبته بعد مرور حوالى سـنة من علاج الدوالى. ولا ينبغى الإقدام على إجراء العملية قبل التأكد من عدم وجود سـبب آخر للعقم، والتأكد من خصوبة الزوجة، فلا يشترط أن تؤدى دوالى الخصية دائمًا إلى العقم.

وقـد يتضـح من الفحوصات التى أجريت للزوج أنه يعانى من إنســداد فى أنابيب القذف. وهنا لا غنــى عن العلاج بالجراحة، برغم أنهــا جراحة دقيقة، موصوفة بالخطورة، وقد لا تؤتى ثمارها المرجوة.

**معالجــة الزوجــة:** ما يتم اكتشــافه مــن أمور غــير طبيعية تعــوق الحمل، يمكــن معالجته بالأدوية أو الجراحة، فالأورام غير الخبيثة أمكن اســتئصالها بســهولة، وكذلك العراقيل فى عنق الرحم أو المهبل. وفى حالة زيادة سمك إفرازات عنق الرحم.. ينصح بعمل دش مهبلى قبل الجماع بحوالى ربع ســاعة؛ ليساعد على إذابة الإفرازات، ونفس الشىء فى حالة الحموضة الزائدة، ولكن يجب أن يكون الدش المهبلى بمادة قلوية مثل البيكربونات لتعادل درجة الحموضة الزائدة.

أما فى حالة وجود الأجسام المضادة – وهى حالة قليلة الحدوث – ترتدى الزوجة (الحافظ) لمدة ســتة أشهر.. فقد وجد أن ذلك يؤدى إلى انخفاض الأجسام المضادة، أما إذا كانت الأجسام المضادة موجودة بالسائل المنوى فعادة يعالج الزوج بالكورتيزون.

وهناك الجراحة لإصلاح الأنابيب (قناتى فالوب) المســدودة كليا أو جزئيا، حتى الرحم الذى لا يكون شكله طبيعيا يمكن تصحيحه وتقويمه ليتقبل البويضة المُخصبة ويحتضنها.

وكذلـك يمكــن التخلص مــن الالتهابات التى تحــول دون الإخصــاب ويتم شــفاؤها بالأدوية والعقاقير.

إلا أن الأمل معقود الآن على ما تم اكتشــافه من العقاقير التى طرحت للاســتعمال مؤخرًا؛ فهى تعطى الأمل لكل امرأة عاقر، حتى للتى لا تعرف الإباضة (التبويض) مثال عقار الكلوميد (Clomid) وعقار البرجونال (Pergonal) وهناك عقار الكلوميفين (Clomiphene).

ومــن المتناقضات العجيبة أن مرضا كان يســبب العقم للكثيرات أصبح قابلا للشــفاء بعد تعاطى حبوب منع الحمل. إنه (داء البطانة الرحمية) (Endometriosis)، وتقدر نسبة حالات العقم التى يسببها بنحو ٢٠٪ من مجموع الحالات، وهو مرض إن أهمل ولم يعالج فى مرحلته الأولى.. تسبب عنه عقم دائم لا برء منه.

وهناك الإمناء الصناعى، حيث يقوم الطبيب المتخصص بحقن عينة من سائل المنى للزوج المصاب بعجز جنسى – نتيجة قلة عدد الحيوانات المنوية – فى رحم زوجته.

وما زالت الأبحاث تتوالى فى هذا المجال لتفتح باب الأمل لكل عاقر لكى تحظى بطفل من ذاتها، بعد أن أصبح ذلك متاحا لها فى المراكز الطبية المتقدمة[١] ويعد ذلك فتحا مبينا فى عالم الطب.

(١) يقدم هذه الخدمة بنجاح باهر المركز الإسكانى بكلية طب الأزهر بقيادة العالم المصرى فى طب النساء والتوليد الأستاذ الدكتور جمال أبو السرور.

## علاج العقم بالوصفات والبدائل الطبيعية

☐ **جذر قرنفلى** Geum Urbanum: يؤكد البعض أن استعمال الجذور من الداخل يقوى القلب والدماغ، ويحسن الذاكرة، ويزيل الاضطرابات النفسية، كما يقوى الأعضاء التناسلية عند الجنسين، ويساعد على إزالة العقم.

ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة وبنسبة ملعقة صغيرة من الجذور (المفرومة) لكل فنجان من الماء الســاخن بدرجة الغليان، ويشــرب منه (١ - ٢) فنجان فى اليوم بجرعات صغيرة (ملعقة صغيرة فى كل مرة).

☐ **مرزنجوش (بردقوش برى)** Origdnum Vulgare: يســتعمل مستحلب الأزهار وأغصانها المجففة لمعالجة آلام أســفل البطن التشــنجية قبيل أو أثناء الطمث (الحيض) والعقم عند النســاء، وذلــك بغلى مقدار جرامين من الزهور فى فنجان ماء، وشــرب مقــدار فنجانين من المغلى فى اليوم على جرعات متعددة.

☐ **ناعمة مخزنية (مريمية، قويســة، قصعين)**: يشــرب مســتحلب الناعمة المخزنية لمعالجة العقم عند النساء، ويعمل بالطرق المعروفة وبنسبة ملء ملعقة صغيرة من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجان واحد مرتين فى اليوم.

● **لمعالجة العقم النسائى:**

☐ **تخلط** ملعقة من مسحوق بذور الخس مع ملعقة عسل نحل والجرعة ثلاث ملاعق يوميا.

☐ **تنــاولى** مســحوق بذور الشــمر والخس بمعدل ملعقــة صغيرة صباحًا ومســاءً أو تناولى الخس الطازج يوميا.

☐ **هدال (دبق)** Viscum Album: يوصى قدماء الأطباء بتجربة اســتعمال مسحوق الهدال (ربع ملعقة صغيرة ثلاث مرات فى اليوم) لمعالجة العقم عند النساء.

☐ **لبوس مهبلى لمعالجة العقم النسائى**: خلطة مكونة من ١٠٠ جم سنامكى، ١٠٠ جم زعفران، ١٠٠ جم شب يمانى، ١٠٠ جم خزامى، ١٠٠ جم لسان عصفور، ٥٠ جم عودة قرح، ٥٠ جم مسك. ويعجن الجميع بعسل النحل، وتشبع فى الخليط قطعة قماش قطنية، وتستعمل على شكل لبوس يوميا لمدة ثلاثة أيام متتالية وفى الليلة الرابعة يتم اللقاء بين الزوجين.

● **لعلاج حالات العقم عند الرجال:**

☐ **تخلط** كميات متساوية من الزنجبيل ومسحوق بذور الجرجير والفلفل الأسود وحبة البركة وزيت بذور الكرفس مع عسل النحل المغلى بعد نزع رغوته.. والجرعة ملعقتان صباحا على الريق.

□ أو مسحوق أجزاء متساوية من الكمون والخولنجان وبذور الفجل وعصير البصل وبذور الخس مخلوطا بعسل النحل والجرعة ثلاث ملاعق يوميا.

**لعلاج العقم عند الزوجين:**

١ – يؤخذ غذاء الملكات (جديد) أى فور استخراجه مضافا إليه عسل النحل وطلع النخل، ويستمر على ذلك لمدة شهر كامل أوأكثر، فإذا شاء الله أن يمنحه الذرية كانت البشرى والله على كل شيء قدير.

وبالنسبة للمرأة تضع طلع النخل ممزوجًا بعسل فى رحمها قبل المباشرة بقليل وتدعو الله أن يمنحها ذرية صالحة.

٢ – ثلاثة أشياء وهى متوفرة للغاية: حبة سوداء مطحونة، وحلبة ناعمة، وبذر فجل، بمقادير متساوية، وتؤخذ ملعقة صباحًا ومساءً معجونة فى نصف كوب عسل، وتؤكل، يتبعها شرب كوب كبير من حليب النوق، إذا شاء الله كان المراد وإذا لم يشأ لم يكن.

## وصفات متنوعة لمنع الحمل

□ مسحوق أجزاء متساوية من بذور الكرفس، والترمس والثوم والزعفران والحلفا بر مع منقوع الصفصاف ثم تشبع قطعة نظيفة من المزيج وتستعمل لبوسا مهبليا بعد الغسيل الجيد عقب الجماع ويظل حتى الصباح.

□ يستعمل لبوس مهبلى مكون من كميات متساوية من مسحوق هندى شعيرى مع مسحوق الحرمل بنفس الطريقة السابقة.

□ تغلى كميات متساوية من الشبة وبذور الكرنب والصفصاف مع النعناع وتشبع فيه قطعة شاش وتستعمل لبوسا مهبليا عقب الجماع وبعد الغسيل.

□ كميات متساوية من الزعفران والعفص والشبة والمر واللبان الذكر والقرفة ويصنع منها لبوس مهبلى كما سبق.

□ يستعمل فتيل (شاش) مشبع بمخلوط السنط مع قليل من عسل النحل عقب الجماع والغسيل الجيد.

□ خليط مكون من ملء ملعقة من زيت أو مسحوق بذور الخروع مع عصير الصبار الطازج بحيث يصبح سائلا وتشبع فيه قطعة شاش وتستعمل لبوسا مهبليا بنفس الأساليب السابقة.

● **تمرين رياضى لمنع الحمل:**

جاء فى الوصفات الطبية القديمة أنه بعد الجماع مباشـــرة، إذا وثبت المرأة حوالى (٧ - ٩) وثبـــات قوية للخلف وهى متباعدة القدمين - مباعدة ما بين فخذيها - فربما اســـتقر الســـائل المنوى خارج الرحم.

**الوســـائل البيتيـــة لمنـــع الحمل:** فى كل بلد فـــى العالم وصفات بيتية لمنـــع الحمل ولكنها - للأسف - قد لا تكون آمنة أو فعالة. ومن أمثال ذلك اعتقاد المرأة الخاطىء أنها إذا اغتسلت بعد الجماع أو إذا بالت فإنها تمنع الحمل. لكن هذا ليس صحيحا.

**وسيلة الاسفنجة:** لا تضر هذه الطريقة وقد تكون فعالة بعض الأحيان ولا يمكن التأكد من منع الحمل فى كل مرة، على أنه يمكن اللجوء إليها فى حالة تعذر وجود طريقة أخرى.

تحتاجين إلى اســـفنجة مبللـــة إما: بخل وإما بليمون وإما بملح. ويمكن أن تكون الاســـفنجة بحرية أو اصطناعية، وأن لم يكن لديك اسفنج يمكنك استعمال قماش ناعم.

امزجى ملعقتى أكل من الخل فى كوب من الماء. أو ملعقة شـــاى من عصير الليمون فى كوب من الماء. أو ملعقة شاى من الملح فى أربع ملاعق ماء.

- ❑ بللى الاسفنجة بإحدى هذه الوسائل..
- ❑ ادفعى بالاسفنجة بعيدا داخل المهبل قبل الجماع بفترة لا تزيد عن الساعة.
- ❑ اتركى الاســـفنجة فى موضعها لفترة ست ساعات بعد الممارسة الجنسية، ومن ثم اسحبيها.

يمكن ربطها بخيط رفيع يتدلى إلى الخارج ليسهل عملية إخراجها.

يمكن اســـتعمال الإسفنجة نفسها عدة مرات بعد غسلها وتنظيفها ويمكن أن تحضرى السائل مسبقا وأن تحتفظى به فى قارورة.

**الترضيـــع:** إن احتمال الحمل أثناء إرضاع الطفـــل ضئيل خصوصا إذا كان حليب الثدى هو الطعام الوحيد للطفل. ولكن هذا الاحتمال يزداد حين يبلغ الطفل شـــهره الرابع أو الســـادس. ولذا وجـــب علـــى الأم أن تبـــدأ باتباع إحدى الوســـائل لمنـــع الحمل حين بلوغ طفلها شـــهره الثالث أو الرابـــع، وكلمـــا بدأت مبكرا فى ذلك كان احتمال الحمل أقل. (لا تســـتعملى حبوب منع الحمـــل قبل أن يبلغ طفلك شـــهره الســـادس لأن هذه الحبوب قـــد تقلل من كمية الحليب فى الثدى).

**الوسائل غير الفعالة دائما:**

❑ **تنظيـــم أيام الدورة الشـــهرية:** إن هذه الطريقـــة غير مضمونة الفعاليـــة لمنع الحمل، على أنها تتميز بعـــدم الكلفـــة. وتـــزداد فعاليتهـــا عند النســـاء اللواتى يتمتعن بدورات شـــهرية

منتظمة، أى كل ٢٨ يوما. كما تتطلب هذه الوسيلة امتناع الزوجين عن الجماع لفترة أسبوع من كل شهر.

تدوم فترة الإخصاب عند المرأة غالبا ٨ أيام من دورتها الشهرية، وهذه الفترة تقع فى الوسط بين طمثين، وتبدأ بعد عشرة أيام من أول يوم للطمث، فإن شاءت المرأة ألاَّ تحمل فعليها الامتناع عن الجماع فى هذه الفترة المذكورة. ويستبعد احتمال حملها إن هى مارست الجماع باقى أيام الشهر.

ولتجنب الفوضى يجب على المرأة أن تدون فى نوته خاصة فترة الأيام الثمانية التى يجب فيها عدم المجامعة.

**مثالاً**: لنفرض أن ميعادك الشهرى يبتدئ فى اليوم الخامس من شهر آيار (مايو) أشيرى إليه، وعدى عشرة أيام، وابتداء من اليوم العاشر ضعى خطًا تحت الأيام الثمانية التالية وهكذا.

امتنعى عن الجماع فترة ٨ أيام أى خلال فترة الخصوبة.

ولنفرض الآن أن ميعادك الشهرى التالى يبدأ فى أول حزيران (يونيو)، سجليه كما يلى: عدى عشرة أيام مرة أخرى وضعى خطًا تحت الأيام الثمانية التالية التى تمتنعين فيها عن الجماع.

إذا امتنع الزوجان عن الجماع فى هذه الأيام الثمانية من كل شهر فيمكن أن تمر عدة سنوات قبل أن ينجبا طفلا جديدا، ولدى كثير من الأزواج قد تمتد هذه الفترة طويلا. على أن هذه الطريقة ليست آمنة ومضمونة إلا إذا صاحبها طرائق أخرى كاستعمال «الكبوت» أو الحاجز. وتعتمد على ذات فكرة تنظيم أيام الدورة الشهرية. وقد تنجح مع بعض الناس دون غيرهم، وعلى كل حال فهى ليست مانعة منعا أكيدا للحمل ولكنها عديمة الكلفة وليس فيها أى مخاطر أكثر من المخاطر الناتجة عن الحمل:

- على المرأة أن تفحص المادة اللزجة من المهبل كل يوم ما عدا أيام الميعاد الشهرى.
- امسحى بأصبعك النظيف بعضا من المادة اللزجة من المهبل واجعليها تتمدد بين إبهامك وسبابتك: فإذا كانت تلك المادة مثل المعجون، أى غير زلقة أو لزجة، كان احتمال الحمل ضعيفا، ويمكنك أن تمارسى الجماع.

ولكن إذا كانت تلك المادة لزجة أو زلقة كالبيضة النيئة، أو كانت قابلة للتمدد كالمطاط بين إصبعيك، دل ذلك على إمكانية الحمل، فامتنعى عن الجماع.

يصبح هذا الإفراز المهبلى لزجا فى منتصف الفترة الواقعة بين الدورتين، وهى ذات الفترة التى تمتنعين فيها عن الجماع مع زوجك إذا استعملت طريقة تنظيم أيام الدورة الشهرية.

اســتعملى وســيلة (الإفــراز اللزج) مع وســيلة تنظيم الدورة الشــهرية للتأكــد أكثر من عدم الحمل.

□ **الوســائل المشــتركة**: إذا أردت التأكــد من عــدم الحمل فاســتعملى طريقتين فى الوقت نفســه. فاستعمال وســيلة تنظيم أيام الدورة الشهرية أو وســيلة فحص (الإفراز اللزج) مع استعمال الكبوت، أو الحاجز أو الرغوة أو الاسفنجة، أكثر سلامة من اتباع طريقة واحدة فقط. وكذلك إذا اســتعمل الرجل الكبوت واســتعملت المرأة الحاجز أو الرغوة قل احتمال الحمل.


الفصل السادس

# الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

## جمال الشعر

الشعر من أهم مظاهر الأنوثة، وهو ضرورى لتجميل الوجه، هذه النتيجة معروفة للناس جميعا، فهو أساس التفاخر بين ذوات الشعر الجميل، ومصدر قلق لمن شابت شعورهن ببعض المشاكل والمعضلات. ومن هنا.. كانت عناية المرأة بشعرها، وكان هذا القول المأثور (جمال المرأة فى شعرها).

### الوصفات والبدائل الطبيعية لصحة وجمال الشعر:

☐ **أرقطيون** Arctiun Lappa: لتقوية شعر الرأس، يغسل بمنقوع الجذور لمدة ٢٤ ساعة فى محلول الصابون (صابون مذاب، جذور مقطعة، ماء).

☐ **بابونج:** غسل الشعر الأشقر بمستحلب زهرة البابونج يكسبه لونا زاهيا، ويعمل المستحلب للغسول بنسبة ملعقة كبيرة من الأزهار لكل لتر من الماء الساخن (ويستحسن ألا تصل درجة حرارته إلى درجة الغليان) بالطرق المعروفة، ثم تصفيته بعد خمس دقائق للاستعمال.

☐ **قراص (أنجرة، قريص)** Urtica: يستعمل خل القراص بفركه يوميا بقطعة من القماش فى جلد الرأس، لتقوية الشعر وتعويض ما يسقط منه، ويعمل خل القراص بغلى (٢٠٠) جرام من العشبة (مفرومة) فى لتر واحد من الماء ونصف لتر من الخل، لمدة نصف ساعة يصفى بعدها، ويعبأ فى زجاجة للاستعمال.

### الوصفات الطبيعية لغسل الشعر وتغذيته وتليينه:

- ضعى فى الماء بعضا من عصير الليمون الحامض والخل خاصة خل التفاح.
- اغسلى الشعر بمستحلب الهندباء البرية، بنسبة ملعقتين صغيرتين فى لتر ماء.
- اغسلى الشعر بمستحلب من ورق القراص، بنسبة ملعقتين صغيرتين فى لتر ماء. أو بمستحلب من ورق الأرقطيون بنسبة ملعقتين صغيرتين فى لتر ماء. أو جذور الأرقطيون المقطعة، بنسبة ملعقة فى لتر ماء.

### لتغذية الشعر وتليينه:

- دلكى فروة الرأس بمغلى القنطريون الصغير، ويحضر المغلى بغلى قبضة من العشبة فى لتر ماء.

- دلكى فروة الرأس بمستحلب القراص المعروف، وذلك بنسبة ٢٥ جراما من القراص فى نصف لتر ماء، ويبقى الوعاء مغطى بعد النار مدة ساعة، ثم يصبح جاهزًا للاستعمال.
- دلكــى فــروة الرأس بمرهم قوامه ٣٠ جراما من زيت الزيتون، و٣٠ جراما من النخاع، و٢٠جراما من الشمع، امزجى مواد الخليط بعد التنعيم وسخنيها ببطه فى وعائها الموضوع فى وعاء ماء أكبر منه. تفرك فروة الرأس جيدا، ويسرح الشعر ويلف بمنشفة طول النهار أوالليل ثم يغسل.
- دلكى فروة الرأس بعصير الفجل.

## الشعر العادى

- دلكــى فــروة الرأس بمســتحلب قوامه خمس زهــرات بابونــج، وبضع ورقات قــراص فى لتر ماء.
- على رغم أن غســيل الشــعر وتنظيف فروة الرأس لهما أهمية كبيرة فى العناية بالشــعر.. إلا أن الشــعر يحتاج إلى عمل حمامات زيت، أو اســتعمال كريمات مغذية، كما يفيد النخاع فى تغذية فروة الرأس بصفة دورية.
- ادهنى لهذا الغرض خصلات الشــعر بالزيت الدافئ (زيت الزيتون[1] مثلا)، ودلكى فروة الرأس لتنشيط الدورة الدموية بها. ثم لفى الرأس بفوطة ساخنة حتى تبرد، ثم استبدليها بأخرى ساخنة وهكذا، وقد يكون لتسليط هواء ساخن من سشوار على الشعر، له نفس التأثير بصورة أسرع، حتى تتشرب فروة الرأس كل الزيت أو الكريم المغذى.
- اغســلى بعد ذلك الشعر بالمستحلب الســابق، أو باستعمال شامبو مناسب، بالبيض مثلا. أما إذا كان الشــعر مصبوغًا.. فيلزم اختيار شامبو بلون مناسب للون الشعر ليزيده تألقا، أو شامبو مثبت للصبغة؛ حتى يحتفظ الشعر بلونه أطول مدة ممكنة، ويتم ذلك مرة أسبوعيًا.

**لتقوية الشعر وتنشيط نموه :** يجب استعمال فرشاة الشعر بكثرة.. فمثلا عند تصفيف الشعر كل مساء، أو بعد نزع (الرولو) لتوجيه الشعر إلى الخلف قبل تمشيطه، أو بعد غسله بالشامبو، مبتدئة من أسفل، فيرتفع مع حركة الفرشاة.

## الشعر الجاف

يغســل الشعر الجاف مرة كل عشرة أيام بشامبو[2]، يدخل فى تركيبه البيض. يبلل الشعر بالماء ثم يوزع عليه الشامبو، ويستمر تدليك فروة الرأس جيدا، حتى تتكون الرغوة ويتم الغسيل والتدليك بالكيفية الســابقة، ثم يشــطف الشــعر جيدا ٨ مرات أو لمدة دقيقتين تحت ماء جار كما أســلفنا،

(١) يمكن أن يُستعاض عن زيت الزيتون بزيت الخروع، عندما لا يكون الشعر سريع النمو.

(٢) يتركب الشــامبو من البيض والليمون والكحول ومواد أخرى، وهو إما أن يكون ســائلا ليناسب الشعر الدهنى، وإما أن يكون كريما ليناسب الشعر الجاف.

ويمكن إضافة قدر من الخل الأبيض إلى ماء الشطف، إذا كان بالشعر قشور، كما يمكن إعادة غسله بالبيض فهو يزيل جفاف الشعر، ويقلل تقصفه إذا كان يصبغ دائما.

**كيف يُغذى الشعر الجاف ويقوى :**

يُغذى باستخدام مزيج مكون من ملعقة كبيرة من زيت اللوز + ملعقة كبيرة من زيت الخروع+ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون، يضاف إليها صفار ثلاث بيضات، وتدلك فروة الرأس بالكيفية السابقة فى غسيل الشعر، ويلف الرأس بمنشفة، ويزال بعد ساعات بماء فاتر.

ويُقوَّى بمزج ملعقة كبيرة من زيت الزيتون، مع صفار بيضتين، وملعقة كبيرة كحول. يبلل الشعر وفروته بالماء، ثم يدلك بالمزيج المخفوق جيدًا، ويزال بعد ثلث ساعة بالماء الفاتر، وهذا يزيل تقصفه أيضا.

## الشعر الدهنى

يغسل الشعر الدهنى مرة كل خمسة أيام بشامبو، يدخل فى تركيبه اللانولين. ويفضل خلط جزء من الشامبو بماء ساخن، وتدلك به فروة الرأس جيدًا، حتى تتكون الرغوة قبل أن يبلل الشعر كله بالماء. يشطف الشعر بعد ذلك، ويعاد غسله مرة أخرى، ثم يشطف الشعر جيدًا لتخليصه من آثار الشامبو، ويفضل إضافة مقدار خمس ملاعق كبيرة من الخل الأبيض، أوعصير الليمون إلى مياه الشطف فى حالة الشعر الدهنى، ليكسبه لمعانا وتماسكا، كما أن لعصير العنب تأثيرًا مشابها. كذلك يمكن تدليك فروة الرأس بسائل قابض بعد الغسيل، ليقل إفراز الدهون منها.

## تلوين الشعر

للمحافظة على لون الشعر يجب حمايته أثناء عمل «المكياج» للوجه بوضع إيشارب حوله.

**لتسويد الشعر**: يستخدم مغلى ورق العليق وأماليده (فروخه) وثمره الناضج الأسود فى الماء، لتسويد الشعر فيطلى به الشعر وفروته.

**مغلى ثمرة الجوز المبروشة فى الماء**: ينقع العفص فى ماء وخل، أو يدق ويخلط بالحناء فقط، ويطلى به الشعر وفروته، فيسود لونه. وكان القدماء على أيامهم يفركون الشعر بالقطران، ويصبرون عليه أربع ساعات، ثم يزيلونه فيسود لونه أيما اسوداد.

**لتسويده مع ميل للإحمرار :**

- مغلى الكركديه، تعجن فيه الحناء، ويطلى به الشعر وفروته لمدة أربع ساعات، فيصبح أسود مع ميل للإحمرار.

- يطلى الشعر وفروته بمستحلب قوى من ورق الشاى، وبعض من ورق البصل الجاف.

**لكى يصبح لون شعرك أشقر مع تقويته.**

- يطلى الشعر وفروته بماء قدره لتر، أغليت فيه قبضتان من زهر البابونج.
- أو يستعمل مغليا بمقدار قبضة من رءوس القنطريون الصغير المزهرة فى لتر ماء، وإذا مسح الوجه بهذا الماء.. أضفى عليه لونا نقيا.
- **للحصول على شعر ذهبى:** يستعمل مزيجا من الحناء بمعدل ملعقة ونصف الملعقة مع قليل من الماء يغلى المزيج ثم يُتْرَك لمدة ٢٠ دقيقة على الشعر بعد أن يصير محتملا.
- يغسل الشعر بماء فيه ملعقتان من ماء الأكسجين ٢٠٪ أو يدلك مرتين فى الأسبوع، أوثلاثا بمزيج مكون من كميتين متساويتين من ماء الورد وماء الأكسجين ١٢٪.

**لتلميع الشعر الأسود :** يدلك الشعر ويغسل بلتر من الماء أُغْلِىَ فيه لمدة عشر دقائق، خمسون جراما من ورق اللبلاب، وقدر ملعقة كبيرة من البقدونس.

**لكى يكتسب شعرك لونا نحاسيا :**

- يغسل ويدلك بمستحلب من ورق الشاى، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ٥٠جراما من ورق الشاى فى لتر ماء مغلى، ويترك الوعاء مغطى بعد ذلك لمدة نصف ساعة.
- يغسل الشعر ويدلك بمستحلب من قشر الجوز، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ٥٠جراما من قشر الجوز فى لتر ماء.
- أويغسل الشعر، ويدلك بمستحلب من ورق الحناء، ويعمل بالطرق المعروفة بنسبة ٥٠جراما فى لتر ماء.

**وصفة لمحاربة الشيب :** هذه وصفة لتأخير شيب الشعر، وهى بسيطة وسهلة وفى متناول يد كل ربة بيت... تدلك فروة الشعر يوما بعد يوم بالزيت القديم.

**وصفة لمنع الصلع :** يدلك موضع الصلع مع فروة الرأس بكحول عيار ٩٠ (٩٠٪) مقدار لتر، نقعت فيه لمدة اسبوعين بضع ورقات من القراص مع قبضتين من العصيفرة ورقا وحبا وزهرًا، وثلاث ورقات من البقدونس. حيث يدلك الموضع البادئ فيه الصلع من وقت لآخر بالإضافة إلى ذلك يتم تدليكه بعصير القرة الحريفة.

## سقوط الشعر

يسقط الشعر بصورة طبيعية عندما تضعف الصحة بوجه عام، أو نتيجة نقص البروتين وبعض الفيتامينات مثل فيتامين ( أ ) فى الغذاء، أو أثناء التعرض للهزات الصحية مثل فترات الحمل والإرضاع، أو الإصابة بالحميات، أو أيام التوتر العصبى والأزمات النفسية. أو بسبب تعاقب صبغة

الشـعر وعمل البرمانت على فترات قصيرة، أو بسـبب شـده بقوة لفترات طويلة، وكذلك كثرة كى الشـعر، أو تعرضه لأشـعة الشـمس أثناء النهار فى أيام الصيف الحارة، التى تسـاعد على جفافه وسهولة تقصفه، كما يتمزق الشعر من شدة شده.

كل هذه الأسـباب بسـيطة، ويمكن تلافى سـقوط الشـعر أو تقصفه بالإقلاع عن سبب المشكلة أوعلاجهـا. ويأتى فى مقدمة ذلك، الغذاء السـليم، لأنه يعيد الجسـم بسـرعة إلى حالته الصحية الجيدة، ومن ثم يمتنع سقوط الشعر فى الحال، وإذا كان السبب الصبغة أو البرمانت.. فمن الممكن زيادة العناية بتغذية الشـعر وعمل حمامات زيت أكثـر له، وزيادة الفترة بين عمل البرمانت والمرة التالية له إلى سـتة أشـهر على الأقل، وعدم عمـل الصبغة مع البرمانت فـى وقت واحد، لأنهما يتعاونان على إضعاف الشـعر، كما يحسـن قص أطراف الشـعر مرة كل شهر، للتخلص من أطرافه المنقسمة نتيجة الكى، ولتقويته. ويلزم كذلك حماية الشعر من أشعة شمس الصيف اللافحة، حتى لاتؤثر على لونه، واستعمال الكريمات المغذية أثناء الحر اللافح فتقيه من الجفاف. كما أن تعريض فروة الرأس للأشـعة فوق البنفسـجية - تحت إشـراف الطبيب - تقوى الشعر وتمنع سقوطه، أما عادة شد الشعر.. فإنها متعبة، وتجعلك عصبية، وتفقد زوجك بعض إحساساته بأنوثتك إلى جانب تمزيقها للشـعر، مع أنه يمكن رش «الرولو بالأسـبراى» قبل لف الشعر مباشرة، لتطويعه للتسريحة التى ترغبين فيها.. ففى هذه الحالة تكفى مدة ربع ساعة لإعداد الشعر للشكل المطلوب.

### العلاج بالوصفات والبدائل الطبيعية

☐ **جرجير :** يسـتعمل عصير الجرجير لإنبات الشـعر، بعد أن يكون قد سقط من الرأس، بعد الحميات ولهذا الغرض.. يمزج عصير الجرجير الطازج بمقدار معادل له من الكحول النقى، ويضاف إلى هذا المزيج شـىء من أوراق زهر الورد لتحسـين رائحته، ويدلك جلد الرأس يوميا بهذا المزيج، ويستعمل العصير فى الحال حتى لا يطرأ عليه الفساد.

☐ **بصل :** يدلك جلد الرأس (فروة الرأس) بعصير البصل، لمعالجة سقوط الشعر، قبل الحمام بساعتين.

- تدلك فروة الرأس بماء أغليت فيه قبضة من إكليل الجبل، ومثلها من القصعين (الناعمة المخزنية، مريمية، قويسة).
- تدلك فروة الرأس بماء قدره لتر، أغليت فيه ثلاث قبضات من نبتة القراص المزهرة.
- تدلك فروة الرأس بغلى من الزعتر البرى القصير (قبضة من العشبة فى لتر ماء يبقى بعد الغلى نصفه).
- تدلك فروة الرأس مرتين يوميا بلتر ماء أغليت فيه قبضة من الخبازة البرية.
- تدلك فروة الرأس بمستحلب الخزامى زهرًا وورقا، وقبضتين فى لتر ماء.
- تدلك فروة الرأس بماء قدره لتر، أغليت فيه لمدة ربع ساعة قبضة صغيرة من ورق الجوز، وقبضة كبيرة من الناعمة المخزنية (القصعين، مريمية، قويسـة)، كل يومين مرة، ويبقى الماء طول الليل أو النهار.

**رياضة لعلاج سقوط الشعر :** تحرك العضلات المتصلة بفروة الرأس.. مع رفع الرأس قدر المستطاع، ثم خفضه بسرعة وقوة.

**لكى ينمو شعرك:** تدلك فروة الرأس بزيت الخروع، خاصة إذا كان الشعر قصيرًا، ويزال هذا الزيت بعد ساعة أو أكثر بصابون من زيت الزيتون.

**كيف تغسلين شعرك :** يتم ذلك بوضع أطراف الأصابع خلف الأذنين، ثم تحريك الأصابع دائريا فتدلك الجوانب وأعلى الرأس، ثم تنزل الأصابع إلى أسفل لتدليك مؤخرة الرأس، ثم يشطف الشعر جيدا ويعاد غسله مرة أخرى، مع التدليك بالكيفية السابقة، وذلك لضمان نظافة الشعر وتخليص فروة الرأس مما يكون عالقا بها، ثم يشطف الشعر جيدا عدة مرات ولمدة يسيرة (دقيقتين) تحت ماء جار.

## قشر الشعر

**أسبابه :**

- إن المعضلة الحقيقية التى تؤرق بال كثيرين، وتفسد جمال منظرهم، هى ظهور قشر الشعر، الذى يصيب الرجال والنساء على حد سواء، ويسبب سقوط الشعر ويساعد على تقصفه.

يقول المختصون : إن هناك خلايا جديدة، تتكون بصفة منتظمة ومستمرة، تحت طبقة الجلد الظاهرة فى الرأس. وعندما تكبر وتصل إلى السطح.. تموت وتسقط لتترك مكانها خلايا غيرها.

ويعتقد كثيرون أن القشور مشكلة ترتبط بالشعر الجاف. ولذلك يتعمدون غسل الشعر كثيرًا كعلاج لهذه الحالة.. ولكن المتخصصين يقولون إن هذا الاعتقاد خاطئ، بل على العكس منه.. فإنه يزيد من ظهور القشر بالشعر، نتيجة لكثرة الخلايا الميتة، التى تترك على فروة الرأس.

**الوقاية والعلاج بالوصفات والبدائل الطبيعية :**

ينصح الخبراء بتدليك فروة الرأس بخليط متساو من زيت الخروع، والكحول الأبيض بأطراف الأصابع تدليكا دائريا، حتى الشعور بالسخونة فى الرأس، وذلك على مدار ثلاثة أشهر حتى تنتهى المشكلة.

❑ **ثوم :** لمعالجة القشرة فى فروة الرأس.. تفرم أربع بصلات من الثوم فرمًا ناعما، وتوضع مع كمية من الكحول فى زجاجة محكمة السد، تترك فى الشمس لمدة عشرة أيام، ثم تصفى ويدلك بها جلد الرأس مرتين فى اليوم.

- تدلك فروة الرأس، مرة فى اليوم، بمزيج من خل التفاح، والملح الخشن المنعم والماء، أوبعصير القراص.
- تدلك فروة الرأس باستخدام مزيج مكون من ٢٠ جرامًا من إكليل الجبل + ٢٠ جرامًا من الناعمة المخزنية (القصعين) فى مقدار نصف لتر ماء، يغلى لمدة ربع ساعة، ويستخدم فاترًا.

- تدلك فروة الرأس بنصف لتر من الماء، تذاب فيه ملعقة صغيرة من بيكربونات الصوديوم.
- أما إذا كان السبب عدوى جرثومية.. فيجب أن تُعالج على يد الطبيب المتخصص.

**إذا كان شعرك يتقصف فعالجيه بمزيج يشفيه تماما،** ويجعله لامعا، وهو مكون من خلاصة البنفسج مع خمسة أو عشرة جرامات من الكحول الأبيض ٩٠ و١١جراما من زيت الفازلين، و٣٠جراما من زيت الخروع، وخمسة جرامات من خلاصة الأرز (لبنانى).

## وصفات لعلاج القوباء فى الرأس

تسببها الجراثيم العنقودية، وتتميز بظهور حويصلات صغيرة لا تلبث أن تتحول إلى قرحات مغطاة بقشور عسلية صفراء، ويتكاثر عددها بسبب العدوى الذاتية، كما أنها شديدة العدوى للآخرين، وتظهر البقعة المصابة خالية من الشعر فى فروة الرأس. تعالج طبيا بالمطهرات والمراهم المحتوية على مضادات حيوية، ويفيد استعمال الوصفات التالية فى العلاج:

- **افسنتين** Artemisia Absinthium : تعالج (قوباء) الرأس بتلبيخها بالأفسنتين الغض المهروس (المدقوق) يوميا، إلى أن يتم الشفاء.
- **القصب المحروق**: ينخل رماده ويمزج بزيت اللوز الحلو، أو زيت الزيتون، ويطلى به المكان بعد تنظيفه بخل التفاح.

- يطهر المكان بخل التفاح، ثم بالسائل من غصن توت محروق.
- يطهر المكان بخل التفاح، ثم يدلك بعصير خرشف السطوح، أو ورق القراص، أو الملفوف(الكرنب).

## وصفات لإزالة قمل الرأس

- **ينسون**: يستعمل زيت الينسون لإبادة القمل فى الرأس، بفركه برءوس الأصابع فى جلدة الرأس.
- **بقدونس**: وللتخلص من قمل الرأس.. يدلك جلد الرأس بمرهم البقدونس، وتغطى بطاقية صماء. ويعمل المرهم من بذور البقدونس المهروسة الممزوجة بالشحم المذاب.

وللتخلص من طفيليات الرأس أيضًا.. تدلك جلدة الرأس بعصير الخيار، أو بماء البحر.

## وصفات تعالج قروح الرأس

تعالج بتكميدها بماء قدره لتر، أغليت فيه قبضة من جذور العليق وورقه وأماليده (فروخه).

**القروح الرطبة**: يرش عليها مسحوق الترمس الجاف (غير المنقوع).

**القروح الساعية**: يغلى العفص بالخل، وتكمد هذه القروح (تلبيخا).

## عذاب دائم للمرأة
## اسمه الصداع المزمن

**الأسباب:**

يـرى الدكتور «براذالييه»[1] أن الصداع بـدأ مع حياة الرجل والمرأة، ويقول: «إن المرأة هى التى خلقت الصداع.. وتعاملت معه.. ثم وقعت صريعة له.. وإذا كان الصداع خمســة أنواع.. فإن المرأة تتفوق على الرجل فى الإصابة بأكثر من أربعة أنواع منه. ولعل صداع الميجرين (الشــقيقة) هو أكثر أنواع الصداع انتشارًا، يليه الصداع العصبى والنفسى».

والمرأة تملك عديدًا من الأسباب لجعل الصداع رفيقًا لها، وما من امرأة.. إلا وحملت فى حقيبة يدها المســكنات والعطر والمناديل كأســلحة للصداع، وللصداع أنواع ومواعيد.. فهناك صداع الفجر وســببه ضغط الدم العالى، وهو يصيب الجزء الخلفــى من الرأس. وصداع الصباح المبكر هو الميجرين (الشــقيقة)، الذى يصيب شمال الرأس الجانبى أو يمينه، وهو يصيب منتصف الرأس، وفى اتجاه واحـد. وقـد يصيب البعض خلف الرأس، وهو أســوأ أنواع الصداع وأكثرها ألمــا.. وينصح الدكتور «براذالييــه» مرضى الميجرين عندمــا تصيبهم النوبة أن يلجئوا إلى حجــرة مظلمة.. وأن يلجئوا إلى الهدوء والسكينة جالسين القرفصاء حتى لا يتعرضوا لأية مضايقات تزيد من صداعهم.

أمــا الصداع النفســى والعصبى، أو صــداع ما بعد الظهيرة.. فإنه يصيــب منتصف الرأس وعلى جانبى الرأس أيضًا. وصداع الظهيرة بسبب الجيوب الأنفية وهو يصيب الجزء الأمامى من الرأس، وصداع الليل ســببه متاعب العيون والقراءة غير الصحية وإجهاد الكتابة والقراءة. أما صداع ما بعد منتصف الليل.. فهو يخص الذين يسرفون فى شرب الكحوليات.

وثمة مأكولات ومشروبات تسبب الصداع المؤقت والطارئ حيث يزور الإنسان مرة واحدة وينساه.. مثــل تناول المأكولات المحفوظة والمعقمة والمخمرة، وبعض العقاقير والأدوية والملح، كما أن الحرارة الشــديدة، والجوع والتخمة والبرد كلها تسبب الصداع المؤقت.. ولا تنس أبدًا الضوضاء، والتلوث، والضغوط النفسية والعصبية، والعمل الممل والزحام، والإحساس بالظلم والاضطهاد.. فإن هذه، كلها أمور تسبب الصداع.

وعمومًا.. فإن كل أنواع الصداع سببها معروف، مثل: صداع الجيوب الأنفية، ومتاعب العيون، والنظارات غير الصحية، والقراءة المعيبة، وضغط الدم العالى والكلى، والضغوط النفســية والعصبية، ماعدا الصداع النصفى (الشــقيقة أو صداع الميجرين) فإنه غير معروف الســبب حتى الآن، وإن كان معروفًا أن الوراثة من بعض أســبابه، والبعض الآخر غير معروف أسبابه، ونسبة منه سببها القرف «مخالطة ما يستكره» والملل والإحباط النفسى.

(١) متخصص فى أمراض الحساسية، ورئيس نادى الصداع بباريس، وأكثر أعضائه من النساء.

**طرق الوقاية من الصداع:**

- تأكدى من أن الصداع العضوى غير ناتج من أسباب طبية خطيرة وذلك بالفحص الطبى.
- احتفظى بسجل لتدوين تاريخ صداعك.
- لا تعتمدى باستمرار على حبوب منع الصداع: فالأمر مماثل لحك الطفح الجلدى، كلما حككناه، جعلنا الجلد متطلبا للحك. وبالنسبة للصداع، يُعتقد أن مسكنات الألم تكبح نشاط المسارات السيروتونية المركزية المسئولة عن تنظيم الألم، مما يجعل المريض أكثر عُرضة للإصابة مجددًا بالصداع حين يبدأ مفعول المسكن فى الزوال.. لاحظى أن هناك أدوية لأمراض أخرى قد تسبب خللا فى التوازن الكيميائى مما يؤدى إلى الصداع وخصوصا «الشقيقة» فحاولى أن تتجنبيها.
- تفادى الأطعمة والمشروبات التى تسبب لك الصداع.
- لا تفوتى وجبات الطعام، وحاولى تفادى الأطعمة المحتوية على معدلات مرتفعة من السكر.
- تناولى طعاما مغذيا قبل الخلود إلى النوم.
- احصلى على كمية كافية من الحديد: يحتاج الرجل إلى ١٠ ملليجرامات على الأقل، بينما تحتاج المرأة إلى ١٨ مليجراما يوميا. تحوى اللحوم الحمراء على نسبة جيدة من الحديد، وكذلك الحبوب، والنباتات الخضراء والأسماك والفاصوليا والعنب والبيض ويزيد فيتامين C من قدرة الجسم على امتصاص الحديد، لذا فإن تناول كمية أخرى من الفواكه الحمضية والخضراوات الطازجة مفيد أيضا، وقد يكون تناول حبة حديد يوميا بعد الأكل فكرة جيدة.
- تأكدى من حصولك على الفيتامين B المركب: لذا ننصحك بتناول «القُنبيط» «القرنبيط» والسبانخ واللوبيا والبطاطا والحبوب والخبز والقمح والكبد والبيض وعصير الليمون والفول السودانى وسمك التونا وخميرة البيرة.

## العادات السليمة التى تبعد الصداع

- اجعلى نومك منظما قدر الإمكان.
- اعتمدى على وضع جيد فى النوم على فراش مريح.
- مارسى نشاطا كافيا.. ولكن لا تفرطى فى التمارين.
- خفضى وزنك للتقليل من الصداع.
- أقلعى عن التدخين إن كنت من المدخنات.
- يحب أن تكون هناك فترات راحة دورية فى العمل.
- اتخذى الوضع الصحيح فى الجلوس واستخدام كرسى ملائم.
- لا تدعى الكومبيوتر يسبب لك الصداع.

- تجنبى مسببات الصداع الكيميائية[1] والمذيبات العضوية، مثل مرفقات الدهان ومزيل الطلاء - الطلاء - البنزين - الغراء - أول أكسيد الكربون المنبعث من السيارات أو أنظمة التدفئة المنزلية غير الجيدة.
- تلوث الهواء من المعامل الصناعية.
- الفورمالدهيد (الموجود فى رغوة الغزل وبعض أنواع السجاد.
- أسمدة الحدائق المحتوية على النترات - دخان التبغ.
- العطور القوية.
- خذى استراحة خلال الرحلات الطويلة فى السيارة والقطار والباص.
- تحركى قدر الإمكان - تناولى أكلا صحيا - مارسى بعض التمارين فور وصولك.. وتجنبى المشروبات الكحولية.
- لا تتعرضى طويلا للشمس.
- تجنبى المرتفعات العالية.
- خفضى من حدة الضغط، ونقصد به ضغط الحياة فى زواج غير سعيد، أو العمل لرئيس انتقادى ومرعب، أو قضاء ساعات طويلة من الحرمان أو شقاء عائلى.

**تعلمى الاسترخاء:** يمكن ممارسته قبل الخلود إلى النوم مباشرة.

- ☐ استلقى على ظهرك، على الأرض أو على فراش متين، وضعى وسادة تحت رأسك وركبتيك تنفسى بعمق وانتظام لعشر ثوان ثم استنشقى الهواء واكتمى نفسك.
- ☐ ارفعى ذراعك اليمنى عموديا عن الأرض، مع شدها تدريجيا بنسبة ٧٥٪ تقريبا، أبقيها متقلصة هكذا لمدة خمس ثوان، ثم ازفرى. فيما تعيدين ذراعك ببطء إلى الأرض. وفى الثلاثين ثانية التالية ركزى على الاسترخاء الذى تشعرين به، كررى هذا التقلص - الاسترخاء لمرتين أخريين - ثم افعلى الشىء نفسه مع ذراعك الأخرى.
- ☐ كررى هذه العملية نفسها مع عضلات رجليك رافعة كل رجل مسافة قدمين عن الأرض ومثبتة أصابعك خلال الثوانى الخمس، واجعلى بطنك مقوسا أسفل ظهرك قليلا فيما أنت تنحنين وكتفاكِ ملتفتان حول نفسك ومحدقتان برجليك. فيما أنت تنحنين. وأخيرا وجهك راسخ التعابير فيما أنت تنحنين؟!

---

(١) هناك بعض المواد الكيماوية تضاف إلى اللحمة وخاصة السجق، لجعلها تبدو طازجة وشهية مثل النتريت والنترات (nitrites and nitrates) تسبب الصداع عن طريق توسّع الأوعية الدموية المخية.. ومن المعروف أن بعض الأطعمة تسبب الصداع بمجرد تناولها لاحتوائها على مواد كيماوية مثل الجلوتامات (Glutamate) وتستعمل كمقوية للنكهة فى صلصة الصويا وغيرها من المأكولات (تقدمها المطاعم الصينية لذا يُسمى صداع المطعم الصينى). هناك أيضا المواد المضافة التى تعطى المشروبات طعمها ولونها الخاص بها، بعض هذه النكهات زيوت عطرية، وهى مواد كيماوية تهيّج المعدة علاوة على أنها تصل إلى الدماغ حيث تثير الصداع.

## العلاج بالوصفات والبدائل الطبيعية

□ **بابونج**: تستعمل حمامات قدمية «للقدم» ساخنة بمستحلب زهر البابونج؛ لمعالجة الصداع، وفيها يوضع ملء (٤) حفنات من الأزهار فى الكمية اللازمة من الماء للحمام (لتر أو لتر ونصف)، ويستعمل ساخنًا فى المساء قبل النوم، وتجفف بعده القدمان، وتلفان بالصوف، أو يلبس (جراب) صوفى فوقهما؛ لإثارة العرق فيهما.

□ **بنفسج عطر (بنفسج)**: Viola Odorata يعالج الصداع بغسل مؤخرة الرأس بمستحلب أوراق البنفسج البارد، ويعمل المستحلب لهذا الغرض بصب نصف لتر أو لتر واحد من الماء المغلى فوق (٥٠) جرامًا من أزهار البنفسج العطرى وأوراقه (ويلاحظ أن هناك نوعًا آخر من البنفسج، لا رائحة له ويسمى بنفسج الكلاب وليست له فوائد طبية)، ويترك لمدة (١٢) ساعة. ويستعمل بعد ذلك نصفه للتكميد أو الغسول والنصف الآخر بجرعات متعددة فى اليوم.

□ **خيار**: أما قشر الخيار.. فإنه يسكن الصداع، إذا وضع بوجهه الداخلى فوق الجبهة والصدغين، وثبت فوقهما برباط.

□ **خردل**: يُعالج الصداع العصبى باللبخ الخردلية بوضع اللبخة فوق مؤخرة الرأس، وتُعمل اللبخة الخردلية بمزج كمية من مسحوق الخردل الأسود بالماء الفاتر، لكى تصبح عجينة متماسكة، تُفرد بغلظ نصف سنتيمتر فوق قطعة من القماش، وتوضع فوق الجلد مباشرة، وتزال بعد (٥ – ٣٠) دقيقة تبعا لشدة الصداع من موضع استعمالها.

□ **خمان أسود (البيلسان)**: Sambucus يستعمل عصير الثمار الطازج «٢٠» جراما منه لمعالجة الصداع، وغيره من الآلام العصبية فى الرأس والوجه على أن يداوم على استعماله أطول مدة ممكنة.

□ **رعى الحمام (ناظلى)**: Verbena Officiualis يُشرب المستحلب لمعالجة الصداع. ويعمل بالطرق المعروفة، وبنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه «٢ – ٣» فناجين فى اليوم.

□ **زهرة الربيع (كعف الثلج)**: Primula Veris مستحلب الأزهار الأصفر مفيد جدا فى معالجة الصداع والدوار «الدوخة» عند العصبيين، ومعالجة التهاب عصب الوجه، ويعمل بالطرق المعروفة بنسبة «١ – ٢» ملعقة صغيرة من الزهر لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه «٣» فناجين يوميا، ويعطى للأطفال ممزوجا مع الحليب.

نصيحة بسيطة نسديها للذين يعانون من الصداع: عليهم أن يشربوا كمية من السوائل لا تقل عن لترين فى اليوم حتى لو ولم يتناولوا أية أدوية. فإن هذه الطريقة البسيطة ستزيل الانتفاخات تحت العينين، ومع مضى الوقت يصبح كل شىء على ما يرام.

## الصداع النصفي (الشقيقة)

☐ **سرخس ذكر (شرد، خنشار): Aspidium Filimas** يُستعمل مغلى الجذور لمعالجة الصداع العصبي المزمن «الشقيقة»، بإضافته إلى ماء الحمام أو بعمل حمامات للقدمين فقط، ويعمل المغلى من «١٠٠» جرام من الجذور الطازجة بغليها فى مقدار لترين من الماء لمدة ساعتين، وإضافة المغلى بعد تصفيته إلى ماء الحمام الكلى «مغطس» أو حمام القدمين، وذلك أفضل لأن العشبة سامة، ومدة الحمام نصف ساعة، يكرر مرة أو مرتين فى اليوم لمدة «١ - ٣» أسابيع حسب اللزوم.

ويلاحظ أنه من الممكن استعمال ماء الحمام «٣ - ٤» مرات متتالية دون حاجة إلى تجديده.

- يوضع مزيج من خل التفاح والماء (بنسب متساوية) فى وعاء على النار إلى أن يغلى وينتشر بخاره فى الهواء، ثم ينكب المريض بوجهه فوق الوعاء ويستنشق البخار المتصاعد منه لمدة كافية، فإن آلام الصداع تختفى أو تخف حدتها بالتدريج حتى تزول كلية ويشعر المريض بالارتياح.
- أو يحضر مسحوق من كميات متساوية من بذور الخردل، وعاقر قرح، وزنجبيل، ويُعجن بالعسل النحل فوق نار هادئة، ويجهز على هيئة كريات صغيرة، تُوضع فى الفم وتُستحلب فى جانب الفك، وبخاصة إذا كان الصداع فى نصف الرأس، حسبما ترى. وبعد استحلاب بضع كريات ستشعر بسريان الدماء والدفء فى الرأس، وينتهى الصداع، واحترس من تيارات الهواء والبرد أثناء استحلاب هذه الكريات.

**الطب النبوى لعلاج الشقيقة:**

١ - روى ابن ماجة فى سننه أن النبى ﷺ كان إذا صدع غلف رأسه بالحناء ويقول إنه نافع بإذن الله من الصداع[1].

٢ - تعالج الشقيقة بشد العصابة على الرأس. عن ابن عباس رضي الله عنه قال: خطبنا رسول الله ﷺ وقد عصب رأسه.

٣ - الحجامة فى وسط الرأس. روى عن ابن عباس رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ احتجم وهو محرم فى رأسه من شقيقة كانت به وروى البخارى بسنده عن أنس رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «إن أمثل ما تداويتم به الحجامة»[2] وروى البخارى عن جابر بن عبد الله رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «إن كان فى شىء من أدويتكم خير، ففى شربة عسل، أوشرطة محجم، أو لذعة نار، وما أحب أن اكتوى»[3].

(١) زاد المعاد جـ ٢ ص ٩١.

(٢) فتح البارى: جـ ١٢ ص ٢٥٧.

(٣) فتح البارى: جـ ١٢ ص ١٥٩، ٢٦٠.

٤ - وعن يحى بن سعيد قال: كان رسول الله ﷺ يأمر بالاستعاط[1] بالحبة السوداء وهى الشونيز[2] قال: وذلك بأن تأخذ سبع حبات أو تسعا، أو إحدى عشرة فيهشمن، ثم يصررن فى خرقة، ثم تُنقع الخرقة فى ماء، ثم يُعصر على شىء من لبن امرأة أو بنفسج[3] ثم يسعط صاحب الصداع، وكان رسول الله ﷺ يغسل رأسه بالسدر[4] من الصداع.

٥ - وكان رسول الله ﷺ يمشط لحيته ورأسه فى اليوم مرتين أو ثلاثا، من غير دهن، وربما فعل ذلك بالماء. وعن على بن أبى طالب رضي الله عنه: أن رسول الله ﷺ قال: «مشط الرأس واللحية بالليل والنهار يُذهب الصداع» وعن قتادة رضي الله عنه قال: كان رسول الله ﷺ إذا دهن بدأ بحاجبيه وقال: «هذا أمان من الصداع».

## آلام عصب الوجه

إن آلام الخد والشفتين واللسان التى تحدث أثناء المضغ أو التثاؤب أو الكلام يدل على أذية العصب مثلث التوائم، ولذلك أسباب كثيرة منها الأمراض الإنتانية والأورام.

أما شلل هذا العصب فيتظاهر بشلل الشفتين والخد واللسان وعضلات المضغ، فتضطرب لغة المريض، ويُصاب باضطراب فى عملية المضغ.

أما سبب هذا الشلل فقد يكون نفسيا، وقد يكون خراجا فى أحد الأسنان، أو أوراما عند منشأ العصب فى الدماغ أو على مسيره.. توجه المعالجة نحو السبب ويفيد استعمال الوصفات التالية فى العلاج:

☐ **بابونج:** تستعمل الوسائد الصغيرة المملوءة بالأزهار بعد تسخينها فوق الموقد؛ لمعالجة آلام عصب الوجه الموضعية بوضع الوسادة فوقها.

☐ **سنفيتون (السمفوطن): Symphytum officinale** تستعمل لبخة السنفيتون لمعالجة آلام عصب الوجه. وتعمل اللبخة بتقطيع الجذور إلى أن تلين تماما؛ حيث تهرس بمدقة خشبية أو ما شابهها إلى أن تصبح كالعجين، وتفرد هذه العجينة فوق الجزء المراد معالجته من الجسم، ويغطى بقطعة من الكتان ومن فوقها قطعة أكبر من النسيج الصوفى لحفظ الحرارة، وتترك اللبخة

---

(١) يستعط: يُدخل فى أنفه (القاموس المحيط: مادة سعط).

(٢) الشونيز: اسم من أسماء حبة البركة بالفارسية وهى الكمون الأسود.

(٣) البنفسج: نبات زهرى من جنس (فيولا) من الفصيلة البنفسجية، يُزرع للزينة، ولاستنشاق رائحته الزكية، ولاستخراج عطره الثمين، وللاستفادة طبيا من زهوره وزيته. ويُعالج الصداع بغسل مؤخرة الرأس بمستحلب أوراق البنفسج البارد. ويعمل المستحلب (الشاى) لهذا الغرض بصب نصف لتر أو لتر واحد من الماء المغلى فوق (٥٠) جراما من أزهار البنفسج العطرى وأوراقه، ويُترك لمدة (١٢) ساعة، ويُستعمل بعد ذلك نصفه للتكميد، ونصفه للشرب بجرعات متعددة فى اليوم

(٤) السدر: ورق شجر النبق، أما النبق فهو ثمر الشجر، وهى شجرة معمرّة قد تصل إلى أكثر من مئة عام، والاستحمام به ينفع أيضا فى علاج المسحور بإذن الله تعالى.

فوق الجسم لمدة نصف ساعة، أو بضع ساعات حسب تحمل المصاب لها. وهذه اللبخة تباع جاهزة فـي الصيدليات، تصنعها مصانـع كيتا فرك Kyta Werk الألمانية، ويمكن اسـتعمال صبغة جذور السـنفيتون الجاهزة أيضـا عوضا عن اللبخات، وذلك بتخفيف الصبغة بالماء العادى، واسـتعمالها للتكميد بدلا عن اللبخ.

❑ **لبيدة (أحمد عيسى)** Erbascum Thupsiforme تعالج آلام عصب الوجه بدهان موضع الألم من الخارج بزيت الأزهار، ولعَمَله تُغمر الأزهار فى زجاجة شـفافة ومحكمة السـد بزيت الزيتون، وتوضع فى الشـمس لمدة ثلاثة أسـابيع وتصفى. كما تسـتعمل الصبغة كعلاج مساعد شربا، وتعمل الصبغة بمزج عصير العشـبة «أوراق وأزهار» بكمية معادلـة من الكحول المركز «٩٥٪»، تعطى منها «٥» نقاط فى ملعقة من الماء ثلاث مرات فى اليوم.

## حافظى على جمال عينيك

عينـاك درتـان ثمينتان، ومـا حولهما يزيدهما جمـالا وتألقا. ولا يمكن لأى أحـد - كائنا من كان - أن يحصى معانى العينين وإدراك المدى فى تأثير هذه المعانى فى القلوب.. والنظر ما أغلاه! ولا يعـرف قيمته غير الذين حُرموا مباهجه! وقد فتن الشـعراء منذ القـدم.. بالمرأة وجمال عينيها فأنشـدوا فيه الشـعر الفائق الحسن، الذائع الصيت، تتداوله الألسـنة المتيمَّة بحبها عبر العصور، والقرون.. كل هذا لأجلك، يقول الشاعر العربى القديم[1]:

إن العيون التى فى طرفهـا حـور قتلننا ... ثـم لم يحيـين قتـلانـا
يصرعن ذا اللب حتى لا حـراك بـه ... وهـن أضعف خلـق اللّـه إنسـانا

وقـول «عـروة بن أذينه» وكان مـن أعيان العلماء، وكبـار الصالحين فى المدينة ومن شـعرائها المقدَّمين، وله أشعار رائقة، نذكر منها قوله:

إذا وجـدت أوار الحب فى كبـدى ... ذهبت نحـو سقـاء الماء أبتـرد
هبنى بردت ببـرد المـاء ظاهـرة ... فمن لنارٍ على الأحشـاء تتقـد

وقال الشاعر:

قـالت وأبثثتهـا سرّى وبُحْـت بـه ... قد كنت عندى تحب السـتر فاستتر
ألست تبصـر من حـولى؟ فقلت لهـا ... غطى هـواك وما ألقى على بصـرى

(١) الأغانى: ٣٨/٨ ط الدار. والأبيات فى (ديوان جرير) ط الصاوى. وروايته «يصرعن ذا اللب حتى لا صراع به».

## أغذية ضرورية لسلامة عينيك

- الفلورين ضرورى لسلامة إنسان العين «النني»، وقد حبتنا العناية الإلهية بأطعمة غنية بهذا العنصر الثمين، وأفضل هذه الأطعمة مستخرجات البحر من أسماك وقواقع وزيت السمك، وكذلك الجبن الركفور والثوم والبنجر والكرنب والسبانخ وصفار البيض. والخس، والبقدونس، والنعناع، والشمندر (الشمام)، والملفوف (الكرنب)، والرشاد، وورق الخردل، وأن يحتوى الفطور على ثلاث ملاعق من أجنة الحنطة تؤكل مع الحليب أو العسل.
- يجب أن نقلل من الأغذية التى تزيد كمية ثانى أكسيد الكربون فى الدم مثل الخبز والحبوب والفطائر واللحوم والكعك. حيث يتجمع ثانى أكسيد الكربون فى الدم، ويصبح لونه داكنا أقل احمرارًا، ولرقة الجفون نجد أنها أول مكان فى الجسم تظهر عليه آثار التعب.
- لذا كان من الحكمة أن نتناول الأطعمة التى تساعد الجسم على امتصاص أكبر قدر من الأكسجين، ويطلق عليها أغذية النضارة مثل: الفواكه؛ خاصة البرتقال والليمون، والجريب فروت، والخضراوات ذات الأوراق الخضراء، والجزر والبنجر، كلها تجعل الدم نقيا مشربا بالحمرة، فهى تزيل الدوائر السوداء حول العين.
- ولا ننسى أبدا فيتامين «أ» أغلى فيتامين لصحة العيون، ومن الضرورى التنبيه على عدم تناول زيت البارافين خاصة للاتى يشكون من أعينهن، فقد ثبت أنه يحرم الجسم من فيتامين «أ».

أما الأطعمة الغنية بفيتامين «أ» فهى: الكبد، الزبد الطازج، الجبن الطازج، المانجو، الطماطم، السبانخ، صفار البيض، القشدة، الموز، الأناناس، اللبن الطازج، الجيلاتى، الأوراق الخضراء، الفلفل الأخضر، البطاطا، الجزر، وغيرها..

**الرموش:** الرموش زينة العيون ومركز الجاذبية فى المرأة، وهى السلاح المدجج للقلوب، ومن أهم مواطن الجمال فى كل سيدة، ويمكنك تقوية الرموش، وتلافى سقوطها أو تقصفها، بدهنها بزيت الخروع بواسطة فرشاة، تكون حركتها من الداخل إلى الخارج، ومن أعلى الرموش إلى أسفلها، ويكون تدليك الجفون عند الرموش خفيفا على ألا يدخل أى جزء من زيت الخروع إلى داخل العين، ولمدة ثلاثة أشهر على الأقل.

ولكى تبدو الرموش ثقيلة أثناء عمل «الماكياج» تدهن بزيت اللوز، ثم ترش بذرات من البودرة، وتترك حتى تجف، ثم تفرش بالماسكرا الجامدة باستعمال فرشاة مبللة قليلا.

**انتفاخ الجفون له علاج:** إذا كان انتفاخ الجفون يرجع إلى حالة مرضية لزم بالطبع علاجها بمعرفة متخصص. أما إذا لم يكن الأمر كذلك.. فيمكن تدارك انتفاخ الجفون المصحوب بالميل إلى اللون الأزرق بعمل كمادات من شاى دافئ لبضع دقائق لمدة عدة أيام. كذلك يمكن تنشيط الدورة الدموية فى الجفون حتى تظل نضرة شابة بممارسة التمرين الآتى:

– ضعـى إصبـع الإبهام عند نهاية العين للخارج، وحاولى مسـك الجفن العلوى وضغطه بشـدة بين إصبعى السـبابة والإبهام ببطء واحتراس، ودون ضغط على العين. يُكرر هذا التمرين عدة مرات بالنسبة لكل جفن.

## الوصفات والبدائل الطبيعية لصحة وجمال عينيك

### ☐ شعر الحاجبين والأهداب:

لمعالجة قصره وتشتيته:

عالجيه بالتكميد اليومى بعصير القرة الحريفة. أو بمسـتحلب العصيفرة حبا وورقا وزهرا بنسـبة ملعقة متوسطة فى فنجان ماء. أو التدليك اليومى بزيت الخروع.

### ☐ لوقايته من السقوط وإعادة ما سقط منه حديثا:

يعالج بغسل الحاجبين والأهداب بمستحلب قوامه خمسون جراما من ورق الجوز، فى نصف لتر ماء، ويبقى الوعاء مغطى بعد النار مدة ربع ساعة.

### ☐ إذا تساقط هذا الشعر!

إذ كان سبب تساقطه.. أكزيما.. يعالج بغسول من مغلى أوراق الجوز «خضراء ويابسة».

– تفرم بصلة كبيرة، وتقلى فى فنجانى زيت زيتون حتى تصير كالفحم، يصفى الزيت، ويدهن به مرتين يوميا لمدة ١٥ يوما.

### ☐ لعلاج القشور الصغيرة فى الحاجبين:

يُعرض الوجه لفترة قصيرة فى الصباح للأشعة الشمسية، مع ابتلاع قدر حبة الحمص من خميرة العجين (خميرة البيرة) على الريق، ووضع لبخ سـاخنة أو كمادات فى المسـاء، مع التدليك بخل التفاح والملح الخشن المنعم.

### ☐ لتقوية النظر

تناولى عصير الطماطم أو الجزر الطازج.

### ☐ لتقوية النظر وجلاء العينين

– تغسـلان ثلاث مرات يوميا بماء قدره فنجان، أغليت فيه ملعقة صغيرة من حب الشمرة «الشمر» المدقوق.

– أو بماء قدره لتر تنقع فيه – لعدة سـاعات – مقدار ملعقتين متوسـطتين من البقدونس، وملعقة صغيرة من ورق الزهر من الورد العطر.

## إجهاد العين

إجهاد العين يتسبب من أمور عدة:

١ – استعمال العينين استعمالا خاطئا غير صالح.
٢ – تسمم الدم وتلوثه.
٣ – الإصرار على استعمال العينين المتعبتين.
٤ – القلق على الصحة المعتلّة.

**ولعلاج الإجهاد العينى البسيط ينصح بما يلى:**

١ – الطرف المستمر للعين: هو عمل سهل يمكن القيام به فى ساعات النهار وفى أى مكان. إن هذه العملية مهمتها إزالة الأجسام الغريبة والغبار، وتؤمن وصول إفرازات الغدد الدمعية إلى العين كلها، وهذا يشبه المساج الطبيعى للعين، ولتنشيط وظيفة العين نحرك العيون والجفون مغلقة، بشكل يساعد على احتكاك القرنية بأغشية الجفون. ولكن يجب الامتناع عن تدليك العيون بواسطة الأصابع.. خلال فترة تدليك العين علينا بتدليك الرقبة والصدغ – ولكن رياضة اختلاج العين (طرف – غمز) هذه يجب أن تتناول كل عين على حدة، ولفترة وجيزة من الزمن.

٢ – ضعى لوحة الاختبار البصرى قريبة منك، ودون الاستعانة بالنظارة اقرئى الورقة طوال عشر دقائق على الوجه التالى: اقرئى بتأن وتر و الحرف الواحد اغمضى عينيك وافتحيهما بعد كل حرف، اقرئى السطر الأخير الذى تستطيعين قراءته دون اضطرار إلى بذل الجهد البصرى، أى الذى تقرئينه وعينك مرتاحة غير مجهدة. وأطرفى بعينيك (اغمزى) بعينيك بعد كل حرف.
اقرئى الورقة بعينيك الاثنتين مفتوحتين، ثم كررى العملية بعين واحدة. فإذا اتضح أن عينا أضعف من عين، فعليك أن تمرّنى الضعيفة أكثر من القوية.

٣ – اقرئى بلا نظارة كتابا يبعد ١٥ بوصة عن بصرك. أطرفى بعينيك بعد قراءة كل سطر من الأسطر. أنفقى خمس دقائق كل يوم وأنت تقرئين وتطرفين (تغمز) بعد كل سطر.

٤ – قومى بتمرين الأرجحة مرة فى اليوم على الأقل، لفترة لا تقل عن خمس دقائق، كما يلى: قفى منتصبة غير مشدودة العضلات. والقدمان متباعدتان (بينهما ١٢ بوصة)، أرخى يديك على جانبيك، ابدئى فى التمايل برفق من ناحية إلى ناحية، تصورى نفسك رقاص الساعة أو بندولها، وتحركى ببطء كالبندول. ارفعى كعب القدم مع الحركة، ولكن يبقى بقية القدم على الأرض. هذا التمايل اللطيف يلينك ويرخى عضلات جسمك، ويرخى عضلات وأعصاب عينيك، وله تأثير إيجابى فى استرخاء الجسم والشبكة العصبية، وينبغى أداؤه مرتين أو ثلاث مرات فى اليوم، على أن تستغرق المرة خمس أو عشر دقائق وقومى به أيضا متى آلمتك عيناك.. أو متى شعرت بتعبهما.
إن قضاء ١٥ دقيقة فى أداء التمارين، والاستمرار على هذا النظام مدة أربعة أو خمسة أسابيع يكفى لإزالة حالة إجهاد العين وتعبها ويمكن استخدام الوصفة التالية فى العلاج..

☐ **سـذاب مزروع، (فيجن)** : Ruta Graveolens الحمامات الجزئية بمسـتحلب الأوراق، تعيد النشاط والقوة للعيون المجهدة من العمل «عيون الفنانين والخياطين والرسامين والعاملين بالمجهر «الميكروسكوب» - كأطباء المختبرات وعمالها وغيرهم».

ويعمل المسـتحلب بالطرق المعروفة بنسـبة ملعقة صغيرة «أى جرام واحـد» لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان.

## لوقف الدمع من العينين

**شـراب خل التفاح**: ملعقتان صغيرتان تمزجان بكوب ماء ليشرب قبل الأكل أو بعده أو أثناءه، ثـلاث مـرات يوميا أو تُغلى ملعقة صغيرة من زهر البابونج فى مقدار كوب ماء للتكميد، مع شـرب المستحلب من هذا الزهر بالنسبة نفسها.

**انتفاخ الجفون**: لا يجوز فى هذه الحالة وضع الكريم المعتاد. بل تعالج كما يلى:

- لصقات بطاطا نيئة مدقوقة، تبقى ثلث ساعة.
- تلبيخ بمستحلب فاتر من ورق الزهر من الورد مع بعض الملح الخشن المنعّم. وتبقى اللبخ ربع ساعة. ويعمل المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من ورق الزهرة العطرة فى فنجان ماء.
- لبخ ساخنة تبقى عشر دقائق من مستحلب أوراق شجرة الزيتون بنسبة ملعقتين صغيرتين فى فنجان ماء، يبقى مغطى بعد النار لبضع دقائق. ثم يصفى جيدا ليصبح معدا للاستعمال.

**لإزالة التجاعيد من الجفن الأسـفل**: تعالج بوضع مدقـوق البطاطا النيئة على الموضع مدة ربع ساعة فى اليوم وإليك تمرينا رياضيا يفيد جدا لعلاج هذه الحالة: ضعى كفيك على عينيك المطبقتين «المغمضتين» وتصورى أن أمامك كرة سوداء، ثم حركى العينين إلى اليمين واليسار مرات عدة والرأس ثابت.

## عيوب عينيك يمكن التغلب عليها بالمكياج:

- إذا كانت عيناك صغيرتين استعملى الظلال الداكنة حول الجفن الأعلى مع ترك الزاوية الداخلية للعين دون لون.

وبالظل ذاته ارسمى خطا صغيرا تحت حد الرموش السـفلى، باتجاه الزاوية الخارجية للعين، واكثرى من استخدام «الماسكرا».

## إذا كانت عيناك متباعدتين عن بعضهما:

- غطى الجفن العلوى بطبقة من الظل الداكن على ألا يكون اللون محتويا على عنصر براق، وبلون آخر يكون أغمق بدرجة واحدة أو درجتين.. ارسمى خطا رفيعا فوق الخط الطبيعى، الذى يفصل بين الجفن العلوى ومنطقة الحاجب..

وأيضا راعى هنا مزج اللونين جيدا كى لا تبدو الخطوط واضحة.

**إذا كانت عيناك متقاربتين:** ابدئى بفرد الظل فى منتصف الجفن الأعلى باتجاه الزاوية الخارجية للعين.. وبخط رفيع من الظل الداكن.. لونى الخط الطبيعى الذى يفصل بين الجفن الأعلى ومنطقة الحاجب أيضا، ومن منتصف العين باتجاه الزاوية الخارجية.

هذا عن مكياج عينيك، لكن إشراقك لن يكتمل إلا باختيار أحمر الشفاه المناسب.

الأحمر القانى البراق يصلح خصيصا للسهرات.. لكن إذا كنت تفضلين مظهرًا أكثر رزانة فحاولى اختيار أحمر الشفاه الذى يتراوح لونه بين الأحمر والبرتقالى.

## رمد العين

يعتبر فصل الصيف أهم موسم لانتشار أمراض العيون، وأهمها رمد العين بأنواعه:

١ - **الرمد الصديدى:** سببه جرثومة تنتقل بواسطة الذباب، أو المصافحة، أو استعمال فوط المصاب به، أو النوم فى فراشه. إنه مرض خطر تتقرح أثناءه القرنية فتترك غشاوة وكذلك نقطة فى القرنية، وينطفئ البصر على الأرجح.

**أعراضه:** تورم الجفون، واحمرار العينين، وانهمار الدموع التى تختلط بشىء من الدم، ثم يتكاثر الورم، والإفراز الصديدى. وإذا ما كتبُ للعين الشفاء، فإن الإفراز يبدأ فى التناقص، والأعراض تبدأ فى الانحسار. والعلاج من هذا المرض هيّن ومضمون إن بدأه المصاب فورًا.

٢ - **الرمد الحبيبى:** مرض فيروسى متعدد الأنواع، يبدأ فى مرحلته الأولى بدموع وتهيج، ويشعر المصاب وكأن فى عينيه حبات رمل، وتغزر الدموع فى المرحلة الثانية وتظهر فى باطن الجفون حليمات دقيقة. أما الشفاء فيتم بعد وقت شاق ومفزع، ويبدأ بظهور تليفات فى الجفون، ولا يلبث التليف أن يعم أغشية الجفون.

إنه مرض خطر قلما تسلم منه العينان، لأن مضاعفاته تبقى ولا تزول، ولأن هذه المضاعفات تسبب الآلام وتعرّض العين لشتى الاسقام.

وأهم وقاية يأخذ بها الإنسان نفسه بالطبع، هى تطبيق أساليب النظافة، وإبادة الذباب، وتجنب لمس العين بحكم العادة، وتجنب فوط الغير، وفراش الغير، ووسائد الغير.

٣ - **الرمد الربيعى:** أو التهاب الملتحمة كما يسُمى أحيانا، وهو أكثر أمراض العين شيوعا، وتسببه الجراثيم والحمّات الراشحة (الفيروسات) والأجسام الأجنبية (Foreign bodies)، وأشعة الشمس، كما قد يكون السبب تحسيسا يبدأ هذا الالتهاب باحمرار فى الملتحمة على السطح الداخلى للأجفان، وفوق الصلبة مع زيادة المفرزات الدمعية، وفى الالتهابات الجرثومية تتشكل مفرزات قيحية، ويحدث هذا النوع فى الجو الدافئ إبان الربيع، وفى فصل الصيف.

أما المعالجة فتتوجه نحو السبب، ويفيد غسل العينين بالماء الفاتر عدة مرات يوميا فى تخفيف الحالة..

**أما الوصفات التى تعالج رمد العين فهى كما يلى:**

□**كمون (سنوت):** تغسل العيون المتقيحة «رمد» بمغلى الحبوب، وذلك بمقدار «٣» جرامات من الحبوب فى فنجان من الماء.

□**شمر (شمرة):** يُستعمل مغلى مسحوق الجذور لغسل العين أو تكميدها عند إصابتها بالتهاب الملتحمة «الرمد» أو إجهادها فى القراءة أو الكتابة أو غير هذا. وذلك بإضافة فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور واستحلابها لمدة «١٠» دقائق.

□**بابونج:** يستعمل مستحلب الأزهار فى غسل العيون المصابة بالرمد، ويعمل المستحلب للغسول بنسبة ملعقة كبيرة لكل لتر من الماء الساخن «ويستحسن ألا تصل حرارته إلى درجة الغليان» بالطرق المعروفة، ثم تصفيته بعد خمس دقائق للاستعمال. ولا تنس حمام الشمس.

فإن ضياء الشمس عظيم القيمة لكل حالة ضعف أو سأم تلحق بالعين وكل إنسان خليق به أن يعطى عينيه حمّام شمس لمدة خمس دقائق كلما سنحت له الفرصة.

□**أفسنتين (الدمسيسة):** ويعالج الرمد؛ وخصوصا عند الشيوخ، بغسل العين المصابة بالمستحلب أو تكحيلها بمرود زجاجى بمرهم الأفسنتين، ويعمل المستحلب والمرهم بالطريقة المعروفة.

□**قنطريون عنبرى:** يستعمل منقوع الأزهار غسولا للعين المصابة بالرمد ولتقوية العيون الضيقة. ويحضر المنقوع من «١٠٠» جرام من الأزهار ولتر من الماء المقطر لمدة «٢٤» ساعة، ثم تملأ زجاجة بيضاء بالمنقوع، وتترك لمدة «٣ أسابيع» فى الشمس، يصفى بعدها وتغسل العين مرة واحدة فى المساء.

□**هندباء برية:** يعالج الرمد بتكميد العين بمغلى الجذور، ويعمل بغلى «٢٠ – ٣٠» جراما من الجذور فى فنجانين من الماء، والاستمرار فى غليه إلى أن يبقى منه فنجان واحد فقط.

□**الماء الأبيض (كاتاراكت):** (Cataract) أو اعتمام العين، يصيب عادة كبار السن، وهو مرض يقل فيه البصر تباعا إلى أن ينطفئ بعد أن تغشى الضبابية عدسة العين، وكذلك المادة المعتمة، ويبدأ كما هو معروف، ببقعة غائمة فى عدسة العين، إن أهملت طويلا، تصبح الجراحة إجراءً محتمًا لا مفر منه.

**ويفيده استعمال الوصفة التالية:**

□**بصل:** لمعالجة فقدان شفافية عدسة العين «الماء الأبيض» فى سن الشيخوخة، تقطر العين بمزيج من عصارة البصل والعسل «النحل» بأجزاء متساوية.

## شحاذ العين (التهاب الغدد الدهنية فى جفن العين)

التهاب يصيب غدة شحمية أو أكثر تلك الغدد المتاخمة للجفون، ويصبح الجفن من جراء هذا الالتهاب منتفخا.

ويفيده استعمال الوصفات التالية فى العلاج.

□**بابونج:** يستعمل مغلى الأزهار لمعالجة العين المصابة أجفانها بالتهاب الغدد الدهنية «شحاذ العين» بالاستنشاق.

□**زنبق أبيض (الوش):** Lilium Candidum يستعمل زيت أزهار الزنبق الأبيض، لمعالجة التهاب غدد جفن العين الدهنية «شحاذ». ولعمل الزيت تقطع أوراق الأزهار «تفرم» وتغمر في زجاجة بيضاء محكمة السد، بزيت الزيتون النقى الخالى من الحموضة، وتوضع الزجاجة فى الشمس لمدة عشرة أيام، يصفى بعدها الزيت، وتعصر فيه الأزهار بقطعة من الشاش.

□**كنباث الحقول (ذنب الخيل):** Equisetum Arvense ولمعالجة التهابات الغدد الدهنية فى أجفان العين «شحاذ».. تبخر الأجفان المصابة ببخار المغلى أو تكمَّد به، ولعمل المغلى للتكميد يغلى مقدار حفنة من الكنباث لمدة «٢٠» دقيقة فى كمية كافية من الماء، ويستعمل – وهو ساخن – بدرجة «٢٦ – ٣٠» درجة مئوية، لمدة ربع ساعة ثلاث مرات يوميا.

**ظفرة العين: «الغشاء».**

إن ظفرة العين طبقة بيضاء تنمو تدريجيا وببطء، تبدأ من طرف العين وتمتد إلى القرنية، وقد تكون أشعة الشمس أو الرياح أو الغبار سببا لحدوثها. وقد يحدّ استعمال النظارات السوداء من إثارة العين ومن نمو الظفرة. ويجب استئصال الظفرة بالجراحة قبل وصولها إلى البؤبؤ.

إن العلاج الشعبى الشائع الذى يقضى باستعمال كحل البارود ضار أكثر مما هو مفيد. على أن استعمال قطرة للعين مكونة من الماء والشاى المغليين جيدًا (بدون سكر) قد تساعد فى تهدئة العين واحتقانها. ويفيد استعمال الوصفة التالية: تجفف عروق السوس الأبيض وتطحن وتنخل ويذر منها فى العين.

## استمتعى بجمال أسنانك وابتسمى

ما أحوجك إلى الابتسامة العريضة التى تملأ شفتيك، وتظهر اللؤلؤ الأبيض الجميل معبرة عن صف من الأسنان تغطيه الشفة العليا.. وصف آخر تغطيه الشفة السفلى لتحميه وتقيه.. هذه الابتسامة هى التى تملأ حياتك صحة وسعادة.

ولكن كيف تبتسمين ليظهر هذا السحر وهذا الجمال، إذا لم تكن أسنانك على أحسن حال؟ إذن فالعناية بأسنانك مهمة واجبة، والنظرة إليها نظرة مفيدة وصائبة.. فلتعتنى إذن بأسنانك طول حياتك، ولتكن الابتسامة والعافية من نصيبك، والصحة والسعادة مدادك وقدرك.. وليس هذا بالصعب العسير، بل إنه على العكس سهل ويسير، إذا أردت لأسنانك الدوام والتعمير.

**الطريقة الصحيحة للعناية بالأسنان:** يجب تنظيف الأسنان يوميًا قبل الذهاب إلى النوم وفى الصباح الباكر وذلك بمعجون جيد للأسنان وفرشاة مناسبة، مع تجنب الاحتكاك المباشر بين الفرشاة

ونسـيج اللثة، لأنه رقيق وحسـاس، وربما يصاب ببعض التقيحات نتيجة لمثل هذا الاحتكاك. إن أفضل طريقة لتنظيف الأسنان هى تحريك الفرشاة على الأسنان، من أعلى إلى أسفل بالنسبة لأسنان الفك الأعلى، ومن أسـفل إلى أعلى بالنسـبة لأسـنان الفك الأسـفل؛ أى كما لو كنا نمشط الأسنان بالفرشـاة. كذلك يمكن اسـتعمال «الخلة» فى تنظيف ما يعلق بالأسـنان بعد كل أكلة، على أن يتم ذلـك، والفـم مغلق عليها. أما إذا دعـت الضرورة لتدليك اللثة لتقويتهـا فيكون ذلك بطرف أصبع السبابة، مع استعمال مرهم ملطف لهذا الغرض ودون إجهاد زائد لها.

وهذه بعض المقترحات التى تساعدك على تكوين لثة سليمة، والاحتفاظ بها فى صحة جيدة:

- حـاولى أن تسـيرى على نظـام غذائى، قليل فى سـعراته الحرارية، غنـى بالفيتامينات والمواد المعدنية والبروتينية.
- دربى اللثة والأسـنان على مضغ الخبز الجاف، والخضراوات الطازجة والفاكهة. ذات الألياف، وقللى من أطعمتك اللينة.
- لا تستخدمى الطعام المسلوق إلا إذا وصفه لك الطبيب.
- زورى طبيب أسنانك مرتين كل عام على الأقل.

**جمال الشفاه والابتسامة الحلوة:** للمحافظة على الشفاة من الجفاف وظهور القشف عليهما، أو لحمايتهما من عوامل الطقس.. يلزم اسـتعمال أحمر شفاه تدخل فى تركيبه نسبة كبيرة من الدهون باسـتمرار، أو وضع طبقة من زبدة الكاكاو عليهما. إلا أن معظم عيوب الشفاه يمكن إخفاؤها بأحمر الشـفاه. فإذا كان الفم متسـعًا، رسـم الفم بأحمر الشـفاه إلى الداخل بحيث لا يصل إلى ركنى الفم فيبـدو أقل اتسـاعًا، كذلـك إذا كانت الشـفاه غليظة.. أمكن تحديد أحمر الشـفاه داخل الحدود الطبيعية للشفاه، والعكس إذا كانت رفيعة جدًا.. وهكذا.

**لكى تبقى شـفتاك جميلتين:** داعبيهما بالمزيج التالى: ملعقة صغيرة من عسـل النحل، ومثلها من ماء الخبيزة البرية، وبضع نقط من زيت اللوز الحلو..

### تشقق الشفتين:

- تدهنان ثلاث مرات فى اليوم بزيت الورد أو اللوز الحلو، أو بعصير من حرشف السطوح.
- أو الدهان كل سـاعتين بمزيج قوامه ملعقة صغيرة من عسـل النحل، ومثلها من الفازلين. ومثلها كذلك من مستحلب البابونج (ملعقة صغيرة فى فنجان ماء).

**لإزالة التجاعيد حول الفم:** اجعلى شـفتيك تستديران قدر الإمكان، ثم ضعى إصبعيك عليهما، وهما مطبقتان وانفخيهما محتفظة بالهواء إلى حين.. يكرر التمرين عدة مرات فى اليوم.

## لإزالة رائحة الفم

رائحة الفم الكريهة لها أسباب منها أسباب بالفم (٩٠٪) وهناك أسباب أخرى.. أما الأمراض التى تصيب الفم وتؤدى إلى وجود الرائحة الكريهة فهى:

١ – حدوث التسوس فى أغلب أسنان الفم: يمكن أن تشم رائحة تشبه رائحة الجبن القديم.

٢ – التهاب اللثة: تشبه رائحة السمك النتن.

٣ – وجود خلخلة فى الأسنان: تشبه رائحة النشا المغلى.

٤ – فى وقت بزوغ ضرس العقل: حيث يتجمع الطعام وفضلاته فوق هذه المنطقة ويتخمر.. وتنبعث رائحته.

٥ – بعد خلع الأسنان.

٦ – تسوس عظام الفك.

٧ – العظمية: وتنتج عنه التهابات حادة للأنسجة فوق الجذور مع انتشار الالتهاب فيما بين المساحات الموجودة.

٨ – عند الطفل الصغير.. أو الرجل العجوز بسبب قلة النظافة.

٩ – انحشار الأكل بين الأسنان.

١٠ – حدوث تغير فى طبيعة اللسان نتيجة جروح، وأبسط إجراء لتخفيف حدة هذه الحالة هو شد اللسان وفرده، ثم مسح سطحه بقطعة من القماش.

**وهناك أسباب أخرى:** أهمها

١ – مرض السكر فى دور المضاعفات.

٢ – التسمم البولى (البولينا).

٣ – السل.

٤ – قرحة المعدة.

٥ – بعض حالات التهاب الأذن.

٦ – التهاب الجيوب الأنفية.

٧ – التهاب اللوزتين.

٨ – تناول مأكولات لها رائحة مميزة، وعادة تبقى رائحة المأكولات بالفم لحوالى ثلاث ساعات.

### وأخيرا جاء دور العلاج

يجب على المريض زيارة طبيب الأسنان حتى يمكن التأكد من أن الفم سليم.. أما إذا اتضح غير ذلك.. فالعلاج لا يخرج عن الخلع.. أو الحشو.. أو علاج أمراض اللثة.. ثم تعليم المصاب بعض مبادئ صحة الفم.

أمـا فى حالة ثبوت خلو الفم من المشـاكل الصحية، فالحل يكمـن فى علاج الأمراض الموجودة بالجسـم، والتى يؤدى شـفاؤها إلى عودة رائحة الفم الطبيعية ولإزالة رائحة الفم الكريهة تسـتخدم الوصفات التالية فى العلاج.

□**جاوى:** تستعمل الجذور الغضة أو المجففة للمضغ لتنقية الفم من الروائح الكريهة.

يزيلها أيضًا مضغ البقدونس الغض أو حبة بن. أما إذا كان السـبب أمراض الأسـنان أو المعدة.. عولج السبب.

**لتقوية اللثة:** مضغ ورق أو فروخ العليق.

## تقرحات ونزيف اللثة

لنزف اللثة أسباب عدة منها ما هو موضعى، وهى أكثر شيوعا كالتهابات اللثة، وقد يكون النزف هو إحدى علاماتها الأولى، وإهمال علاج اللثة يؤدى إلى تقيحها، وتبدأ الأسـنان فى الخلخلة وهو ما يُعرف بمرض (البيوريا)، وهو مرض خطير جدًا. ومن أهم أسـباب التهابات اللثة المواد الجيرية المترسبة على الأسنان.

وأما الأسباب العامة لنزف اللثة فمنها نقص فيتامين (ج) الذى يؤدى إلى مرض الاسقربوط، وهو قليـل فـى مصر لوجود الموالح والخضراوات وغيرها من المواد الغنية بهذا الفيتامين، كما أن الأنيميا الحادة، والتورمات الخبيثة فى أجزاء مختلفة من الجسم تسبب أيضا نزيف اللثة.

وقد ترجع التهابات اللثة أيضا إلى الأطقم ذات الطرف الحاد، أو التى تحتوى على الشـفاطة، والتى إذا أزمنت أصبحت خطيرة جدًا. وفى هذه الحالة يجب أن يصلح الطقم أو يُستعاض عنه بآخر مع استعمال مضمضة من بيكربونات الصوديوم، ويفيده استعمال الوصفات التالية فى العلاج.

□**بلوط:** يستعمل مغلى لحاء البلوط للغرغرة إذا وجدت قروح فى الفم أو نزيف فى اللثة.

ويعد المغلى من غلى ملعقة صغيرة من اللحاء (القشـر) المقطع إلى أجزاء صغيرة فى مقدار فنجان واحد من الماء وتركه لمدة عشـر دقائق قبل تصفيته وشـربه ساخنًا. ومن الجائز تحلية مغلى القشور بإضافة كمية من عسل النحل إليه لتحسين طعمه.

□**ناعمـة مخزنية (قصعين، مريمية، قويسـة):** يعالج تقيح اللثـة ونزفها والتهاب اللوزتين وتقرحهما، والالتهابات الأخرى فى الفم بالمضمضة والغرغرة بمغلى الناعمة. بنسبة ملعقة كبيرة من الأوراق لكل لتر من الماء يغلى لمدة (٢٠) دقيقة، ثم يصفى ويضاف إليه (٣) ملاعق كبيرة من العسل وملعقتان صغيرتان من الخل، ويتغرغر به مرة كل ساعة.

## التهاب اللثة

تلتهب اللثة نتيجة تراكم فضلات الأكل وعدم تنظيفها بعد وجبات الطعام، كما أن أملاح الجير تترسب من اللعاب فتحدث ضغطا على اللثة فتلتهب، وهو ما يُعرف بالتهاب اللثة البسيط. وباستمرار عدم تنظيف الفم تكثر الرواسب الجيرية، ومنها البكتريا، فيتآكل عظم السنخ مكونا جيوبا بها صديد، وهو ما يسمى (البيوريا) أو التهاب اللثة المزمن، وهناك التهاب اللثة التقرحى وهو مرض معد، ويحدث فى الأطفال عقب الحميات، وفى الشيخوخة عندما تضعف مقاومة الأسنان، فتتحول الميكروبات الموجودة بالفم إلى ميكروبات أكثر ضراوة، فتصيب اللثة ويحدث بها التهاب، وهو مرض معد، ينتقل عن طريق أكواب المياه، أو استعمال أدوات المائدة التى استعملها شخص مريض دون أن تنظف.. وينتج عن التهاب اللثة أعراض كثيرة منها نزف دموى من اللثة، وتصبح رائحة الفم كريهة جدًا، ويحدث تورم مؤلم بالغدد الليمفاوية التى أسفل الفك.

ويعالج هذا الالتهاب بتنظيف الأسنان بعد كل طعام بفرشاة طرية، وقد تفيد بعض أنواع الغرغرة.. ولو بملح وماء.. كما يجب علاج الآفات السنّية الموجودة والرواسب الجيرية.. إن أفضل أنواع معجون الأسنان هى تلك الحاوية على أملاح إذ تعمل على تقوية اللثة، وليس لها تأثير سىء على جراثيم الفم الطبيعية.

**ويفيد استعمال الوصفات التالية فى العلاج.**

□**ثوم:** يُعالج التهاب اللثة المزمن، الذى يسبب سقوط الأسنان المبكر بتدليك اللثة بمستخرج من الثوم.

ويمكن التغلب على رائحة الثوم الكريهة بأكل تفاحة مبشورة، أو شرب ملعقة كبيرة من عسل النحل بعد أكل الثوم بنصف ساعة.

□**صفصاف:** يستعمل المغلى بالغرغرة والمضمضة لمعالجة التهاب اللوزتين واللثة. ويعمل المغلى بنسبة (١٠) جرامات لكل فنجان من الماء ينقع فيه باردًا لبضع ساعات، ثم يغلى بعدها، ويصفى ويشرب منه يوميًا من فنجان إلى فنجانين بجرعات صغيرة متعددة، أو فنجان فى الصباح وآخر فى المساء.

## مرض الإسقربوط

ينتج هذا المرض من نقص فيتامين ج (Vitamine) ويؤدى إلى نزيف اللثة وتورمها وتخلخل الأسنان..

ويكون العلاج بتناول فيتامين ج.. وخصوصا الموجود فى الخضراوات الورقية، والفواكه وخصوصا الموالح.

**ويفيد استعمال الوصفات التالية فى العلاج.**

□**كرنب (ملفوف):** يستعمل مخللا مختمرًا لمعالجة مرض الإسقربوط. ولعمل المخلل.. يفرم الكرنب (الملفوف) فرمًا ناعمًا ويمزج مع ملح الطعام بنسبة (٥٠) جرامًا من الملح لكل كيلو جرام من الكرنب، ويضاف إليه كمية من بذور الكراويا، ويوضع فى إناء فخارى أو خشبى، ويغطى ببضع أوراق غير مفرومة من الكرنب، ثم بقطعة من الخشب، على أن تدخل هذه داخل الإناء، وتثقل بحجر ثقيل ومنظف بالماء الساخن والصابون - لكبسه - وتسهيل تخمره. وبعد التخمر.. يفرز مرقًا حامضًا، يمكن استعماله للتكميد (اللثة)، كما يعطى منه مقدار فنجان واحد فى الصباح، أو يعطى المخلل مع الأكل أو يطبخ على طرق متنوعة، ويستعمل على المائدة كخضار.

## تقرحات الفم واللسان

□**بابونج:** يستعمل مستحلب الأزهار من الخارج للغرغرة فى التهاب اللوزتين وتقرحات الفم واللسان، ويعمل المستحلب بنسبة (٣) ملاعق كبيرة لكل لتر من الماء الساخن بالطرق المعروفة، ثم تصفيته بعد خمس دقائق للاستعمال.

## التهاب الفم

أهم هذه الالتهابات هى التى تحدث تحت اللسان والفك، نتيجة ضعف المقاومة العامة للجسم، وسوء صحة الفم وعدم نظافته، وذلك بسبب مرور الجراثيم وسمومها خلال جذور أسنان الفك الأسفل، وتبدو أعراضها فى تورم سريع فى المنطقة الموجودة تحت اللسان والفك، مع حدوث رشح وتصلب وألم شديد، وهناك أمراض خطيرة مثل الدفتيريا.. يجب علاجها فورا حتى لا تؤدى إلى مضاعفات خطيرة بالجسم.. وخصوصا فى الأطفال.. وبالتالى علاج التهابات الفم.. وقد تحدث التهابات بالفم نتيجة القلاع وهو مرض معد ناتج عن جرثومة يصاب بها الطفل الرضيع عادة، فتظهر بقع بيضاء فى الفم على باطن الخد واللسان وسقف الحلق، وقد ينتج ألم فى الحالات الشديدة يمنع، الطفل من الأكل وفى مثل هذه الحالة يتجه العلاج نحو معالجة السبب بواسطة الطبيب مع استعمال الوصفات التالية:

□**خردل أسود:** تعالج التهابات الفم المصحوبة بتبقعات بغرغرة الخردل، وتعمل هذه بمزج (١٥) جراما = ٣ ملاعق صغيرة) من مسحوق الخردل إلى نصف لتر (كوبين) من الماء الفاتر.

□**خبازة برية (خبيزة):** يستعمل مغلى العشبة الغضة للمضمضة والغرغرة فى التهاب اللوزتين والفم. ويعمل المغلى كالمعتاد بنسبة ملعقة كبيرة من العشبة المجففة لكل فنجان من الماء، ويشرب منه ساخنًا (٢ - ٣) فناجين فى اليوم.

## الوصفات والبدائل الطبيعية لصحة وجمال الأسنان

□**تفاح**: يقول المثل الإنجليزى: تفاحة واحدة فى اليوم تبعد الطبيب عن البيت (One Apple A Day Keeps The Doctor A way).

ومن أراد أن يحتفظ بأسنانه حتى فى سن الشيخوخة المتأخرة؛ فليأكل تفاحة واحدة فى مساء كل يوم، قبل النوم.

□**ينسون**: يستعمل زيت الينسون فى صناعة السوائل والمعاجين للفم والأسنان.

□**ثوم**: كما سبق فى التهاب اللثة.

□**ناعمة مخزنية**: يستعمل المغلى للمضمضة والغرغرة، كما سبق فى نزيف اللثة.

## لمعالجة آلام الأسنان

□**زعتر**: توضع حبة الزعتر الغضة فى الحذاء لمعالجة آلام الأسنان فى بدايتها، ولبعث الحرارة فى الأقدام الباردة.

□**زعتر برى**: تسكن المضمضة بمستحلب العشبة آلام الأسنان واللوزتين. ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة صغيرة من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان.

□**ثوم**: كثيرًا ما تسكن آلام الأسنان بوضع فصوص ثوم مهروسة فوق موضع الألم، أو فص واحد مقشر فى الأذن على جانب الألم.

□**أكليل بوقيصى**: يستعمل المستحلب للمضمضة لتسكين آلام الأسنان الناتجة عن النخرة (تسوس الأسنان). ولعمل المستحلب يضاف إلى (٢٠) جراما من الأزهار الجافة، مقدار نصف لتر (كوبين) من الماء الساخن بدرجة الغليان.

□**سرخس ذكر، شرد، خنشار** Aspidium Filixmas: تستعمل الأغصان وأوراقها بحالتها الطبيعية لمعالجة آلام الأسنان، وذلك بوضع غصن مقطع إلى أجزاء صغيرة فوق موضع الألم، ويلاحظ أن الألم يشتد بعد وضع العشبة، ولكنه يزول كلية بعد مدة قصيرة.

□**لسان الحمل (آذان الجدى) السنانى** Plantago Lanceolata: تغسل الأوراق الغضة جيدًا ثم تهرس (تدق)، وتوضع فوق موضع الإصابة فتسكن الألم، أو تمضغ بحالتها الطبيعية فى الفم فتسكن آلام الأسنان والنخرة فيها.

□**ترنجان**: تعالج الآلام العصبية فى الأسنان بوضع الأوراق الغضة فوق موضع الألم، وإذا كانت الأوراق جافة ترطب قبل استعمالها بقليل من ماء الورد.

□**لتسوس الأسنان**: المضمضة بزيت الزيتون لأن ما به من الفلور يقتل التسوس.

□**للأسنان المهترئة**: يمضمض بخل العنب مع الشبة. أو بماء قدره لتر، أغليت فيه قبضة من الجلنار (زهر الرمان).

**لتنقية الأسنان من الحفر:** يحرق الملح الخشن، ثم ينعم وتفرك (تدلك) به الأسنان.

## جمال الوجه

إن العناية ببشـرة وجهك من أهم أسباب دوام نضارتها وجاذبيتها، واستمرار جمالها وشبابها، وتحميها من ظهور التجاعيد عليها.

والعناية تنقسـم إلى عنايـة يومية وأخرى دورية، فيلزم يوميًا تنظيف البشـرة جيدًا؛ لأن تراكم الدهون أو الأتربة عليها يسـبب لها كثيرًا من المشاكل مثل الالتهابات وظهور حب الشباب وغيره. أو قد تسد مسام الجلد.

**أمـا النظافـة الدورية:** أى من وقت لآخر.. فتكون بعمل الحمامـات البخارية لتنظيفها بعمق، وتدليكهـا ببعض القناعات المغذيـة لتعويضها عما تكون فقدته من خلايـا وعناصر، أثناء عمليات التنظيف اليومية. أو من تأثير الماكياج عليها مددًا طويلة.

**العناية اليومية للبشرة:** فى كل مساء.. يجب إزالة «المكياج» وتنظيف البشرة جيدًا إما بغسلها بالماء والصابون، وإما باستعمال سائل منظف، يدخل فى تركيبه الكحول إذا كانت البشرة دهنية، وإما باستعمال كريم منظف يحتوى على بعض الزيوت، أو الاعتماد على الزبد فى تنظيف البشرة إذا كانت جافة، كما يستعمل اللبن الحليب الطازج غير المغلى فى تنظيف البشرة الجافة والعادية.

**كيفيـة العناية بالبشـرة:** تكون حركة اليـد دائرية مع مراعاة اتجاه عضـلات الوجه؛ حتى لا يحدث ترهل فى جزء منه. فينشر الكريم المنظف برفق فى دوائر تبدأ بدائرة العين من أول الصدغ حتـى جذور الأنف ثم الجبين فالصدغين فالرقبـة. ولتنظيف الخدين.. تتجه اليدان بحركة دائرية من جانبى الذقن إلى أعلى بميل إلى الخارج حتى الأذنين.

**ولتنظيـف المنطقة حول الفم:** تبدأ بأسـفل ركن الفم متجهة إلى أعلـى، مع اتجاه الخط حتى الأنف. أما لتنظيف منطقة العين.. فتبدأ من الركن الداخلى للعين إلى الخارجى العلوى ثم الداخلى من أسفلها، ويراعى أن هذه المنطقة تخلو من العضلات وهى حساسة للغاية إلى جانب أنها معرضة لظهور التجاعيد والحبوب والهالات. ولتفادى كل هذا يحظر شد الجلد أو الضغط على هذه المنطقة، كما يفضل وضع الماكياج وإزالته، وتنظيف البشرة فى المنطقة حول العينين بطريقة الضربات الخفيفة بأطـراف الأصابع (الربت)، أو تدليكها بمنتهى الرقة والخفة. ويتم تنظيف الجبهة بين الحاجبين مـع الاتجـاه باليدين إلى الخارج، كما تتحـرك اليدان دائريًا من قاعدة العنـق إلى أعلى حتى خط الذقن. عند تنظيف الرقبة. يترك الكريم المنظف فوق البشـرة لمدة عشـر دقائق بالتقريب ثم يزال من فوقها بفوطة خشـنة، ويعاد التنظيف بنفس الطريقة مرة أخرى. أما إذا اسـتعمل الماء والصابون.. فيلزم أن تغطى البشرة رغوة وفيرة من صابون جيد، وتدليك البشرة بتحريك اليدين فى الاتجاهات سـالفة الذكر، ويحسـن تعريض الوجه لمدة دقيقتين إلى بخار ماء؛ لزيادة تفتيح المسام وتنظيفها ثم

يشـطف الوجه، ويعاد التنظيف مرة أخرى بنفس الطريقة السـابقة حتى تتم نظافة البشـرة كلية، وتشطف بعدها عدة مرات بماء بارد؛ حتى تتخلص البشرة من آثار الصابون تمامًا.

### ثم ماذا بعد تنظيف البشرة بالكريم المزيل للماكياج أو الماء والصابون؟

بعد تنظيف البشرة بالكريم المزيل للماكياج أو الماء والصابون تشطف البشرة بماء بارد، أو يضغط عليها بفوطة مبللة بماء مثلج لتنشـيط الدورة الدمويـة فيها، ويمكن ضرب الوجنتين بخفة بأطراف الأصابع لنفس الغرض، وتمسـح البشـرة بقطعة من القطن مبللة بسـائل منعش للبشـرة الجافة أو العادية، وبسائل قابض فى حالة البشرة الدهنية.

تعمـل هـذه السـوائل على تضييق مسـام الجلد التى تكون قـد بدأت فى الاتسـاع أثناء عملية التنظيف، كما تساعد هذه السوائل على تماسك البشرة، وتطهيرها؛ لأن معظمها يحتوى على مواد مطهرة إذا كان جاهزًا، ولو أنه يمكن تحضيرها فى المنزل.

فماء الورد النقى أو المخلوط مع عُشْـر (١٠/١) حجمه من عصير الليمون يسـتعمل سائلا منشطًا، كما أن منقوع قشر الليمون فى الماء المقطر يستعمل سائلا قابضًا. وتترك هذه السوائل على البشرة حتى تجف تمامًا، ثم تدلك البشـرة بكريم مغذ مناسـب للبشرة؛ مبتدئة من منتصف الوجه إلى أعلى، ثم من خط الذقن إلى أعلى، ثم من قاعدة العنق إلى خط الذقن.

وتكون حركة اليدين دائمًا دائرية – وبشكل يتناسب – مع اتجاه عضلات الوجه ودون إجهادها، ويفضل تغيير نوع الكريم المغذى المسـتعمل للبشرة من وقت لآخر؛ لأن تنويع هذه الكريمات يساعد على زيادة اسـتفادة البشـرة منها، أما الكريمات المحتوية على هرمونات.. فإنها لا تستعمل لأكثر من مرتين فى الأسبوع. وكما أن نوع البشرة يحدد بالطبع نوع وطبيعة الكريم المغذى المناسب لها.. فإن سمك الطبقة التى تحتاج إليها البشرة يعتمد على نوع البشرة كذلك.

فمثلا لتغذية البشرة الجافة.. يجب ترك طبقة سميكة من الكريم المغذى المناسب لها، كما يحسن تعريـض الوجـه إلى حمام بخار لمدة دقيقتين بعد وضع الكريم؛ ليسـاعد على امتصاص البشـرة له بسـرعة، وهكذا.. تسـتفيد البشـرة من الكريم المغذى، وتجد الفرصة للتعرض للهواء الطبيعى أثناء الليل، حتى الصباح عندما تغطى مرة أخرى بالماكياج.

أما فى الصباح.. فيكفى غسل البشرة بماء فاتر، وتجفيفها بفوطة ناعمة بطريقة الربت، أو بمسح البشـرة بسـائل ملطف أو قابض حسـب نوعها، ثم تغطى البشـرة بعد ذلك بطبقة رقيقة من كريم ملطف ليقوم مقام الطبقة الدهنية الطبيعية التى تفرزها البشـرة لتحافظ على ليونتها، ولتقيها تأثير التقلبات الجوية عليها، وتسـتعمل أحيانًا أنواع خاصـة من الكريم المرطب المحتوى على ماء، إذا كانت البشرة شديدة الجفاف، تفتقر إلى الماء؛ مما يؤثر على مرونتها، ويهدد بظهور تشققات خفيفة بها، أو تجاعيد بسيطة. ويمكن استبدال هذه الكريمات بأخرى مغذية يفضل منها ما يكون أساسه غذاء ملكات النحل.

## لمسة ماكياج ساحرة للوجوه النضرة

يوضع بعد ذلك أساس الماكياج المناسب للون البشرة ولون الشعر وملامح الوجه، ثم يليه «الماكياج» نفسه، ويفضل عند اختياره أن تكون المساحيق مناسبة؛ حتى تزيد مسام الجلد اتساعًا، كما يجب أن يخفى «الماكياج» جميع العيوب، ويغطى كل المشاكل التى تشغل بالك، فمثلا.. لمسة من أساس ماكياج أقل دكنة فى اللون قليلا تحت العينين تخفى الهالات السمراء حول العينين عند تغطيتها بالماكياج، كذلك تستعمل أساس الماكياج الأقل دكنة فى اللون عن المستعمل فى باقى أجزاء الوجه والعنق؛ لإخفاء المناطق التى تكون أغمق من لون الوجه العام فى البشرة السمراء. أما الذقن الطويل.. فتوضع على طرفها لمسة من أحمر الخدود ليبقى الوجه مستديرًا، كما أن وضع أحمر الخدود فى المنطقة التى تعلو عظام الخدين يضفى على البشرة حيوية، وعلى الوجه شبابًا. كذلك.. فإن بودرة الأرز تزيد من نعومة البشرة وتجعلها كالقطيفة، ثم يثبت الماكياج بعد ذلك برش الوجه والعنق برذاذ خفيف من مثبت الماكياج، أو ماء ورد، أو ماء تواليت من نفس عطرك المفضل.

**العناية الدورية بالبشرة:** أما العناية الدورية للبشرة.. فتعتمد على طريقة تنظيف البشرة فى المقام الأول. فإذا كان الماء والصابون هما وسيلتا التنظيف للبشرة، لزم أن يكون كل أسبوع لتلافى تأثير الصابون على البشرة، أما إذا كانت السوائل المنظفة هى السبيل لتنظيف البشرة.. أمكن القيام بها كل أسبوعين أو ثلاثة، على ألا تقل الفترة بين كل مرة عن شهر على الأكثر. وفى هذه الحالة تنظف البشرة بعمق تمامًا، كما سبق تقديم ذلك، ثم تشطف البشرة بماء بارد وتجفف بفوطة ناعمة، وتمرر عليها قطعة من القطن مبللة بسائل منعش، إذا كانت البشرة عادية أو جافة، أو بسائل قابض إذا كانت البشرة دهنية، وتترك البشرة حتى تجف تمامًا، ثم تغطى بقناع مناسب من قاعدة العنق حتى الجبهة ما عدا المنطقة حول العينين، ويترك عليها لمدة (٢٠ - ٣٠) دقيقة، تقضى فى راحة كاملة. يحسن بعد ذلك أن يؤخذ حمَّام ساخن لأن بخار الماء أثناء الاستحمام يساعد مسام الجلد على الاتساع، وامتصاص كل ما هو مغذ من القناع.

والأقنعة الجاهزة متوفرة فى الأسواق، وتناسب كل نوع من أنواع البشرة، وتأثيرها فعال لمدة طويلة، بخلاف الأقنعة الطبيعية التى تفيد البشرة فعلا، ولكن لمدة قصيرة فتجعل من الضرورى إعادتها كل أسبوع لتظل البشرة نضرة وجميلة.

**قناع البشرة:** يصنع قناع البشرة الجافة فى المنزل من صفار بيضة مخفوقًا جيدًا، مع ملعقة كبيرة من زيت اللوز، أو زيت القمح، وخمس قطرات من عصير الليمون، أما البشرة الدهنية فتناسبها قناعات بياض البيض المضروب، أو خميرة البيرة الملينة بالماء، كما أن عصير الطماطم يفيد البشرة الدهنية، وقد يكون علاجًا للنقط والرءوس السمراء كذلك.. يمكن استعمال اللبن الزبادى، وعصير البرتقال، وعصير الجزر، والفراولة المهروسة، والخوخ والخيار كقناعات طبيعية للوجه.

ويزال القناع بقطعة من القطن مبللة بماء فاتر، وترش البشـرة بعد ذلك بمخلوط متسـاو من ماء الورد، والماء المثلج لإنعاش البشـرة، كما تضرب الوجنات بخفة بأطراف الأصابع، لتنشـيط الدورة الدموية فى الوجه. ويفضل عدم معاودة وضع الماكياج على البشـرة فى الحال، ولكى تترك معرضة للهواء الطبيعى داخل المنزل بعيدًا عن أشعة الشمس، لمدة ساعتين على الأقل؛ حتى تهدأ عضلات الوجه والبشرة ويتجدد نشاطها وحيويتها.

تعمل هذه الطريقة على إزالة كل مشاكل البشرة؛ فتعيش دائمًا نضرة شابة مهما طال بك العمر، لا تعرف التجاعيد إليها طريقًا، ولا تستطيع الأيام أن تطبع عليها بصماتها.

**ولزيـادة جمال وجهك:** يمكن تدارك ما قد يشـوب بشـرتك: فمثلا بقـع الوجه يمكن إزالتها بتدليـك البقعـة بكريم منظف وتركـه فوقها لمدة نصف سـاعة، ثم إزالته بقطعة مـن القطن مبللة بمحلول مطهر يوميًا؛ حتى تختفى فى مدة أقصاها شـهر واحد، أما الفجوات السـطحية بالجلد أو آثار الجروح على البشـرة.. فتزول بعملية سنفرة، حفر، شد الجلد أو استئصال الزوائد على حسب الحالة، وتعتبر هذه العمليات من أبسـط عمليـات التجميل ونتيجتها مضمونة بإذن الله، وإجراؤها يزيدك ثقة بجمالك ويرفع روحك المعنوية، وهما من أسباب السعادة والجاذبية.

## الوصفات والبدائل الطبيعية لصحة جلد الوجه

☐**فاصوليا:** يُذَرّ مسحوق بذور الفاصوليا فوق الجلد لتنقيته والمحافظة على نضارته.

☐**خيـار:** ينقى عصيرالخيار الطازج جلد الوجه ويكسـبه نضارة، ولهـذا الغرض يطلى الوجه بالعصير فى المسـاء ليستمر مفعوله طيلة الليل، ويلاحظ أن الغذاء يجب أن يكون طيلة مدة استعمال الدواء خاليًا من التوابل والمقليات.

ويجب تنظيف البشـرة أولا، وبهذه المناسبة أنصحك بألاَّ تكثرى من استعمال الصابون فى غسل وجهـك. اغسـليه بالماء الطبيعـى جيدًا، واتركى هـذا الماء عليه إلى أن يجف بمنـأى عن الهواء، ولاتكونى من عاشقات الهموم؛ فعشقها ليس من الفضائل.

**لتغذيـة البشـرة وريها:** نظفـى وجهك ورويـه وغذيه بما يلائمـه كماء المطر أو مـاء الورد، أوبمستحلب الزعتر البرى الطويل أو القصير أو حب الشمر، أو إكليل الجبل: بنسبة ملعقة صغيرة فى فنجان ماء.. تشربين وتمسحين وجهك وحيثما شئت من الجسد.

- أو أحيانًا بخل التفاح ممزوجًا بالماء.
- أو باللبن - خصوصًا مع البطاطا المدقوقة نيئة كانت أو مسلوقة - فيبقى كقناع على الوجه والعنق مدة عشرين دقيقة فى الظل ثم يزال. ولا تنسى شرب اللبن.
- أو بماء أُغْلِىَ فيه القراص؛ ثلاث قبضات فى لتر ماء.

- أو بماء قدره لتر أغليت فيه قبضة من القنطريون الصغير، مع ملاحظة أن شرب القنطريون ممنوع على الحائض والحامل والمرضع، ومدة الشرب (١٠) أيام فقط.
- يطلى الوجه بعصير المشمش مع أكل ثمره الناضج.
- يطلى الوجه بالحمص المسلوق، كما يمكن استعمال الحمص الطبيعى مطحوناً.
- عصير الجزر للوجه والجسم.
- يطلى الوجه بماء قدره فنجان، أغليت فيه ملعقة كبيرة من فروخ البقدونس. وهذا المغلى ينقى الوجه ويغذيه.

**لتعب الوجه:** يدلك بعصير أو مسحوق من ثمار الفراولة (توت الأرض) الناضج.

**للبشرة ترابية اللون (الصفراء):** يفيد شرب عصير الجزر حالا بعد عصره. ثم أكل الفجل الأسود، وشرب فنجانين أو ثلاثة من عصيره فى اليوم على جرعات، ويمكن تحليته بالعسل أو بسكر النبات، أو بدبس الخروب للمصابة بالإمساك، مع استعمال كمادات متعاقبة للوجه حارة فباردة وهكذا دواليك، فيعود اللون الوردى إلى الخدين، ولا تنسى أهمية الحليب الطازج للوجه طليا.

- يقوى لون الكريات الحمراء، ويعالج فقر الدم شرب فنجان واحد مرتين فى اليوم. من مستحلب إكليل الجبل، ويعمل المستحلب بالطريقة المعروفة، بنسبة ملعقة صغيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان.

## لعلاج البشرة الدهنية

ينبغى تجنب المواد الدسمة والقهوة والشاى والإمساك، وتلجأ إلى كيس صغير مملوء نخالة يغمس فى الماء الساخن، ويدلك به الوجه مرتين فى اليوم، لإزالة ما يسد المسام من إفرازات، مع إضافة شىء من الملح الخشن المنعم بنسبة ملعقة صغيرة منه لكل لتر من الماء.

- وغسول هذه البشرة النافع لها جدًا، هو منقوع الناعمة (القصعين)[1] ملعقة متوسطة من الأزهار تنقع لمدة (٢٤) ساعة فى لتر من ماء المطر (أو الماء المقطر) يصفى ويستعمل للنظافة اليومية.

وينفعها كذلك مستحلب الزعتر (ملعقة صغيرة فى فنجان ماء)، أو مستحلب ورق العليق «ملعقة كبيرة فى فنجان ماء» ويفيدها أيضا تنظيف الوجه بمنقوع الأعشاب فى كحول مخفف، وأحيانا بصابون فيه مادة الكبريت «يباع فى الصيدليات».

### أقنعة للبشرة الدهنية:

- بياض بيض مع عصير الليمون الحامض وملعقة عسل. يبقى القناع عشرين دقيقة، ويزال بالماء الفاتر.

(١) مريمية أو قويسة.

- عصير الخيار، أو الليمون الحامض يمزج مع العسل.
- المسحوق أو المستحلب من النعناع أو الناعمة (القصعين) أو الكنباث، أو الورد الأحمر العطر (ورقه وزهره) أو الجزر (المسحوق يمزج مع العسل). (وكذلك العليق، والخزام.. والحليب غير المغلى - مع عصير الثمر).

**للبشرة الدهنية التى اتسعت مسامها:**

- تمزج كمية من مطحون أوراق زهر الورد الأحمر العطر، وورق الجوز، وحب اللوبيا مع العسل. يطلى الوجه والعنق، ثم يزال بعد ثلث ساعة.
- أو بضع خوخات منزوعة القشر والحب، تغلى. ثم تضاف بضع نقط من زيت اللوز الحلو عندما يبرد المغلى، فيمزج ويخفق، ويطلى الوجه. يزال القناع بعد ثلث ساعة، وينظف الوجه بماء الورد.

**للبشرة الدهنية ذات البثور:**

- يفيدها مسحوق الجزر أو ورق الملفوف.
- أو ثلاث ملاعق كبيرة من زهر البابونج فى فنجان ماء كمستحلب ثم يمزج هذا المستحلب بأربع ملاعق كبيرة أيضًا من قشر اللوز المطحون. يطلى به الوجه لمدة ثلث ساعة، ثم يزال بالماء الفاتر.
- والخس عظيم الفائدة ضد البثور والإمساك تلبيخا بمائه وأكله.

**للبشرة الدهنية المرتخية:** لشد هذه البشرة يجب طليها فى الصباح والمساء بماء قدره فنجان، أغليت فيه ملعقة صغيرة من ورق العليق.

## لعلاج البشرة الجافة

من أسباب نضوب «جفاف» هذه البشرة تعرضها الشديد للشمس، وللبرد القارس أو الغبار. ويفيدها ترطيبها بالماء وعدم تنشيفها، مع تجنيبها المسح بالكحول.

**أقنعة للبشرة الجافة:**

- صفار بيضة ممزوج بثلاث نقط من زيت اللوز الحلو، أو زيت السمك وتدهن البشرة والعنق والرقبة، ثم يزال القناع بعد ثلث ساعة بماء فاتر.
- يطلى الوجه بصفار بيضة ممزوج بملعقة كبيرة من زيت الزيتون.
- أو موزة مسحوقة وممزوجة بملعقتين كبيرتين من الحليب.
- صفار بيضة يمزج بملعقة كبيرة من النخالة أو قشر الموز المطحون.
- يسحق من خميرة البيرة قرصان ويمزجان بملعقة حليب كبيرة، ومثلها من عسل النحل.

– تمزج ملعقة كبيرة من زهر الخبازة البرية (الخبيزة) بصفار بيضة.
– ملعقــة كبــيرة من مغلى الخس أو الجزر أو البصل، ومثلها مــن زيت الزيتون، ونقطة واحدة من عصير الليمون الحامض مع المزج الجيد.
– المزج الشديد لملعقة كبيرة من عصير الجزر، ونقطة زيت زيتون وصفار بيضة.

**أقنعة للبشرة الطبيعية:**

– عندما تشــائين أن تزيدى وجهك إشــراقًا، أغلى قبضتين من القراص فى لتر ماء، وأطلى بشرتك بهذا الغسول. وبعد بضع دقائق أزيليه بخل التفاح المزوج بالماء.
ولا تهملى ثمرًا كالعنب والفراولة (الفرين).

**– وإليك قناعا يغذى بشرتك ويزيل عنها العناء:**

صفــار بيضة مع بعض نقط من عصير الليمون الحامــض، وقدر ملعقتين كبيرتين من ثمار الخوخ أو المشــمش أو الأناناس أو الشــمام، أو الإجاص أو الفراولة (فرين) حسب الموسم.. تمزج جيدًا.. ثم يزال القناع، ويلبخ الوجه بماء الورد.

**للبشــرة المتسخة:** يطلى الوجه بقرصين مســحوقين من خميرة الجعة (البيرة) ممزوجين بملعقة كبيرة من الماء.

**لعلاج البشرة المحتقنة:** قناع قوامه ملعقة متوسطة من الكريم، وملعقة كبيرة من عصير الخيار، وبياض بيضة، وعشــرون نقطة من ماء الورد واللبان (بخور جاوا).. تخلط المواد جيدًا وتوضع على الوجه أطول مدة ممكنة.

**لعلاج البشــرة الحساســة:** قناع من دقيق (طحين) غير منخول.. يبقى على الوجه ثلث ساعة، ثم يزال بالماء الفاتر.

ويناســب هذه البشرة أيضًا شرب وأكل وتلبيخ البشــرة بما يلى: الجزر، ثمر الفراولة (الفرين)، الخبازة البرية، إكليل الجبل، رعى الحمام، القراص، الخطمى، الأرقطيون.

– لكى تضفى على بشرتك بريقا ولمعانا إذا كانت غير لامعة.

تمزج كمية من العســل بمثلها من عصير الليمون الحامض، ويدهن الوجه والعنق، وبعد ســاعة يزال القناع بماء الورد.

**لعلاج تهيج البشرة:** هناك عوامل عدة تهيج البشرة منها: التعرض الشديد للشمس والبحر والهواء، والبرد والحلاقة اليومية (للرجال).. وقد تحتاج صاحبتها لمعالجة أمراض الكبد أو الكليتين أو الأمعاء أوالدورة الدموية،وقد تكون بشرتها عرضة للاحمرار والأمراض الجلدية.

يفيد هذه البشــرة التلبيخ والشــرب من مســتحلب البابونج والزوفا والخــزام الناعمة (القصعين) والزعتر القصير تلبيخا وشربا، بنسبة ملعقة صغيرة أو أقل لفنجان ماء. وكذلك الخبازة البرية، ملعقة متوسطة تغلى فى ماء قدره فنجان.

**لأى تهيج فى البشرة أو احمرار أو التهاب عقب الحلاقة:**

- تغلى أو تسخن ورقات خس مع شىء من زيت الزيتون على نار خفيفة، وتوضع كلصقات على البشرة مدة ربع ساعة.
- أو مسحوق منعم من اللفت بقشره، ومن الجزر يغلى بالماء ويصنع منه قناع يبقى ربع ساعة أيضًا.

## لعلاج اللما على وجه الحامل

تبدو على وجه الحامل بقع ضاربة إلى الاصفرار.. وكذلك على الجبهة والعنق والصدر، وإذا ظهرت على غير الحامل فمعنى ذلك اضطراب مًا أو فقر دم. عندئذ ينبغى تنظيم الأكل وتجنب الشمس والصابون.. وينصح بتناول فيتامين (ج) ومن المواد الغنية به: الكرنب (الملفوف)، وحب القمح غير المقشور، والجزر وخميرة البيرة، والطماطم والجبن والفاكهة والخضراوات، وخصوصًا نخالة الأرز، وكذلك الليمون الحامض لغير الحامل.

- وتعالج هذه البشرة بالحليب والبيض والزبدة، ويغسل الوجه صباحا ومساء بماء الخطمى، أو مستحلب من زهره وورقه بنسبة ملعقة صغيرة فى كوب ماء.
- يسحق ثمر الفراولة (الفريز)، أو يعصر لوضعه مساء على الوجه كما يمكن التلبيخ أو التكميد بشرائح الخيار.

## لإزالة تجاعيد الوجه

إذا أردت إزالة التجاعيد، أو وقفها لمدة طويلة إذا بدأت.. فتجنبى الإمساك والكحول، والتدخين والتعرض وقتا طويلا لأشعة الشمس.. وامسحى وجهك بماء يكفى لغمر كمية من البقدونس، تنقعينها فيه لمدة أربع وعشرين ساعة.

- يمسح الوجه والعنق بمستحلب الورق والزهر من البنفسج العطر «بنسبة ملعقة صغيرة ونصف فى فنجان ماء».
- يمسح الوجه والعنق بمستحلب الزيزفون الفرنجى، ويشرب منه أيضًا، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ثلاث ملاعق صغيرة من ورق الزهرة فى فنجان ماء.
- يدَلك الوجه، ويُشرب أيضًا من مستحلب زهر الورد الأحمر العطر، ويعمل المستحلب بنسبة ثلاث ملاعق من ورق الزهرة فى ماء قدره فنجان واحد.

**لإزالة التجاعيد من الوجه (للسيدات والرجال):** يمزج مقدار ملعقة كبيرة من عسل النحل، مع مقدار ملعقة كبيرة من مسحوق الشوفان الناعم جدا، ويُخلط مع صفار بيضتين حتى يصير كالمرهم، ويعمل منه قناع على الوجه لمدة ساعة مساء كل يوم، قبل النوم بساعتين مع الاسترخاء التام، فإنه يزيل التجاعيد وينشط الجلد وينعّمه، ويمتص إفراز الجلد الدهنى ويعقّمه.

**لإخفاء التجاعيد بصورة مؤقتة**: يطلى الوجه والعنق بمزيج قوامه نصف ملعقة صغيرة من الزيت وصفار بيضة، وبضع نقط من عصير الليمون الحامض، ثم يزال القناع بعد ثلث ساعة بماء فاتر.

**قناعان رائعان لمحاربة التجاعيد والشيخوخة:**

١ – قنـاع للوجه والعنق وأعلى الصدر مكون مـن ملعقة كريم طازجة ومثلها من مطحون الحمص، وبياض بيضة.. تمزج المواد جيدًا، وتستعمل مع وقاية العينين.

٢ – ملعقة كبيرة من حب الذرة غير الناضج، وملعقة صغيرة من البارافين وصفار بيضة، تمزج المواد جيدًا ثم تستعمل.

**لإزالة التجاعيد:**

١ – امسكى جلد وجهك بادئة بذقنك من الجهتين برأس الإبهام والسبابة من كل يد، وشدى بعض الشـىء من الجهتين معًا يسـارًا ويميناً، ثم اصعدى على هذا النحو حتى أذنيك أو أعلى، يكرر هذا بضع مرات فى اليوم.

٢ – دلكى الوجه بالأصابع الأربعة – إذا كان جافًا – بزيت اللوز الحلو، وهو سـاخن جدًا، إلى ما تحت العين من الجهتين، مع شد لطيف نحو الصدغين، ثم حول كل حاجب.. وبعد ذلك تبدئـين بتدليـك دائرى على جبهتـك.. وانتقلى إلى أعلى الأذن فأعلى الصـدغ، وأخيرًا ربتى بلطف.. وتؤدة على الخدين والجبهة بأصابعك الرقيقة.

٣ – تمددى على ظهرك ورجلاك أعلى من جسمك، وضعى كمادة ساخنة على وجهك مغموسة فى مـاء قـدره لتر، أغليت فيه قبضة كبيرة من زهر الزيزفون الفرنجى وبعض ورقه، وجددى لتظل الكمادة ساخنة. وليكن المكان هادئًا، ولا تفكرى إلا فيما يفرحك.

**علاج النمش:**

– يطلى الوجه بمسحوق الحمص.

– البقدونس: يعالج النمش وما شـابهه من تشـوهات الوجه بمغلى الأوراق والجذور بنسـبة (١٠) جرامات لكل فنجان من الماء.

– الدهان بمزيج مكون من صفار بيضتين و (٣٠) جرامًا من العسل الأبيض، و (١١٠) جرامات من دقيق الشعير.

**البقع السوداء**: وأيضًا الثآليل والشامات تعالج بتدليكها ثلاث مرات يوميا، ولمدة أسبوعين بزيت الخروع. أما التى تظهر للمسنين فتدلك لمدة مماثلة أو أكثر بماء قدره لتر، أغليت فيه قبضة كبيرة من الخبازة البرية ورقاً وزهرًا وجذورًا (تسـتأصل الجذور قبل تزهير النبتة)، ومغلى الخبازة مفيد أيضًا لتنقية الوجه تلبيخا، ولالتهاب اللثة مضمضة وللحمام المهبلى والأمراض الجلدية.

□**حرشف السطوح:** يستعمل عصير الأوراق الغضة ممزوجًا بالكحول المخفف؛ لمعالجة النمش والبقع التى تشوه الوجه.

**علاج الحصف:** وهو مرض جلدى مؤلم يترك على الوجه بعض طبقات أو قشور. أما علاجه فيكون بتدليك الوجه بماء، قدره لتر، أغليت فيه لمدة ربع ساعة قبضة من ورق الجوز.

**علاج الكلف:**

- عدم التعرض للشمس.
- قناع مصنوع من ملعقة أكسجين، مع ثلاث نقط من عصير الليمون الحامض.
- مزيج من كبريت مسحوق، وبعض الحليب.

**وتقول العرب:** إن استعمال الياسمين رطبا أو يابسًا، معصورًا أو مغليا، مفيد جدا فى علاج الكلف.

**علاج حب الشباب:** من أسبابه الإفرازات الداخلية، أو ما يصيب المراهقين من عقد أثناء الامتحانات مثلا، أو عادة سرية قبيحة.

ويتمثل العلاج فى تحسين صحة المريض وإزالة عسر الهضم والإمساك، ومعالجة نقص بعض الفيتامينات مثل (أ) و (ب)، ومعالجة الغدد الصماء إذا كان فيهما اضطراب. ويفيده تعرضه للشمس بعض الوقت؛ إذ لأشعتها أثر حسن جدًا، ولكن يجب الابتعاد عن المهيجات، وتجنب الإمساك، مع مراقبة الهضم، ومعالجة الكبد والأعصاب، وشرب الماء على الريق، وأكل الفاكهة والخضراوات، وتناول فيتامين (أ) و (ب)،وغسل الوجه بصابون حامض خفيف.

- ويفيدك أكل اللفت غير المقشور، وطلى المكان به مدقوقا بقشره أو مسخنًا أو مشويا، فهو يفيد البثور، والإكزيما أيضًا.
- ويعالج حب الشباب بمستحلب القراص شربا وتلبيخا، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقتين صغيرتين من العشبة المزهرة فى فنجان ماء، يشرب فنجان، ويلبخ بآخر.
- أو يصنع قناعًا من بعض الكبريت والماء.
- أو مستحلب الزعتر البرى القصير؛ ملعقة صغيرة فى فنجان ماء شربا وتلبيخا.
- يطلى الوجه بمزيج مكون من قرصين مسحوقين من خميرة البيرة، فى ملعقة حليب كبيرة.
- أو يستخدم مستحلب الأرقطيون، ويعمل المستحلب بغلى قبضة من جذور الأرقطيون المقطعة، وشرب فنجانين يوميا لمدة شهر، مع التلبيخ؛ فهذا العلاج مطهر للجسم من السموم، ومنق للجلد من حب الشباب والقروح، ومن السكر فى البول، ويمكن التحلية - طبعا - لغير المصابين بالسكر، وبالعسل أو سكر النبات.

□**فجل الخيل (خردل الألمان):** Cochlearia Armoracia يعالج النمش وغيره مما يشوه الوجه

- كحب الشباب - بالتدليك بقطعة من القماش النظيف مشبعة بخل الجذور. ويعمل هذا الخل من مزج كمية من عصير الجذور الطازج مع كمية معادلة لها من الخل، أو بوضع قطع من الجذور مع كمية من الخل فى زجاجة محكمة السد، وتصفية المنقوع بعد أسبوعين.

**علاج ضربة الشمس:**

- تلبخ أو تدهن مرارًا فى اليوم باللبن.
- كما تعالج بزيت اللوز الحلو أو زيت الزيتون، أو بلصقة طماطم، أو بطاطا نيئة، أو بزيت الثوم، الذى يصنع من سحق سن (شىء يسير منه ومزجها مع فنجان زيت زيتون) لعمل لبخات، تبقى الواحدة منها ربع ساعة.

**الحساسية المصاحبة لضربة الشمس:** مستحلب القراص الغض بنسبة قبضة كبيرة من العشبة الكاملة، فى نصف لتر ماء يصفى ويثبت كلبخ، ويكرر مرارًا فى اليوم.

- لتهدئة الالتهاب:

يسحق الجزر جيدًا ويمزج ببعض اللبن، وتعمل منه لصقة ويكرر.

**علاج حمو النيل:** التهاب جلدى يصيب كل الأعمار، وينبغى عدم التعرض للأجواء الحارة الشديدة الرطوبة، وعدم التعرض لما يسبب كثرة العرق، وعدم القيام بمجهودات شاقة فى الأوقات الحارة من السنة، والعناية بارتداء الملابس الخفيفة الواسعة، التى لا تحدث احتكاكا بالجلد. كما يستحسن الامتناع عن شرب المواد الكحولية، والمشروبات الحارة مثل القهوة والشاى والشوربة. وفى حالة الإصابة بحمو النيل.. يفيد استعمال غسول الكالامينا أو السليمانى بنسبة واحد إلى خمسة آلاف.

ويمكن استعمال مسحوق مركب كما يأتى:

| | |
|---|---|
| كافور | نصف جرام |
| منتول | نصف جرام |
| بودرة بوريك | جرامان |
| حمض ساليسليك | جرامان |
| أكسيد الزنك | ٤٥ جرامًا |
| بودرة تلك | ٥٠ جرامًا |

- وهناك طريقة كثيرًا ما يتبعها سكان المناطق الحارة للوقاية من حمو النيل وعلاجه، وهى دهن الجسم بزيت الزيتون، أو زيت جوز الهند، أو أى زيت نباتى، ودعك الجسم جيدًا به ثم تركه ليجف، ثم يزال العالق من الزيت بسطح الجلد بغسله بالماء والصابون.
- والأفضل من ذلك أن يستعمل دهان مكون من أحد هذه الزيوت، مذابا فى اللانولين واستعماله بالطريقة السابقة.
- وعند انسداد فتحات الغدد العرقية ومنعا لحدوث جفاف بالجلد.. يمكن استعمال حمض الساليسليك المذاب فى الكحول، ثم وضع مادة اللانولين بعد تقشير البشرة.

## مخلفات الصيف فى بشرة الوجه

لكى تسترجع السيدة جمال وجهها، ونضارة بشرتها بعد انتهاء موسم الصيف، وقد أتعبه وهج الشمس، وماء البحر وهواؤه، وأصبحت بشرة الوجه أشبه بالجلد المدبوغ بغير انتظام، وقد فقدت ملمسها الحريرى، الذى طالما كان محل زهوها وفخرها.. يمكنك يا سيدتى استعمال إحدى الوصفتين التاليتين على حسب نوع بشرتك.

بالنسبة للبشرة الجافة ننصح بالدهان الآتى:

| | |
|---|---|
| حمض ساليسليك | جرامان |
| تحت نترات اليزموت | ١٠ جرامات |
| جليسرين النشا | ٥٠ جراما |
| فازلين | ٥٠ جراما |

ودهن الوجه وأماكن البقع مرتين فى اليوم من هذا الدهان.

**أما فى حالات البشرة الدهنية فيستحسن استعمال الوصفة الآتية:**

| | |
|---|---|
| حمض الساليسيليك | ١ جرام |
| ريزورسين | ١ جرام |
| كحول بنسبة ٥٠٪ | ١٠٠ سم$^{٣}$ |

وتستعمل هذه الوصفة مسًا مكررًا للوجه ثلاث مرات فى اليوم.

ولعلاج تجاعيد الوجه.. يمكن استعمال الدهان الآتى:

| | |
|---|---|
| جليسرين النشا | ٢٥ جرام |
| فازلين | ٢٥ جرام |

هذا بالإضافة إلى تعاطى فيتامين (أ)، واستعمال صابون خاص غنى بالمواد الدهنية/ وعدم السهر، وعدم تعاطى المكيفات والمنبهات، والامتناع عن الإجهاد العصبى، وعدم التعرض للشمس، كل ذلك يفيد فى تلافى حدوث التجاعيد بالوجه أو علاجها إن حدثت بالفعل.

- أما البقع البيضاء التى تتخلف بعد الصيف.. فإنها تعالج بواسطة فيتامين (أ)، وعناصر لفيتامين (ب) المركب، مع العناية بالتغذية واستعمال المقويات العامة.
- واعلمى أن هناك ثلاثة أمور تساعدك على الاحتفاظ بالشباب الدائم والبشرة النضرة الجميلة وهى:
- صحة سليمة يحفظها غذاء جيد.
- مرونة ونشاط نتيجة الحركة الدائمة أو المشى وممارسة الرياضة.
- حالة نفسية متفائلة يوفرها لك، النوم الهادىء، والاسترخاء الصحيح والابتعاد عن القلق..

# الوصفات والبدائل الطبيعية لعلاج أمراض الأنف

## التهاب الجيوب الأنفية

□**بابونج**: يستعمل مستحلب الأزهار من الخارج لغسل داخل الأنف المصاب بتقيح الجيوب والرائحة النتنة، ويعمل المستحلب للغسول بنسبة ملعقة كبيرة لكل لتر من الماء الساخن (لاتصل حرارته للغليان) ثم يصفى بعد خمس دقائق للاستعمال. أو لتكميد الجروح والقروح والإكزيما. أما القروح والجروح المتقيحة فى الفم والجلد.. فيستخدم لها مسحوق الأزهار بِذَرِّه فوقها، وكذلك التهابات الأظافر.

**نزيف الأنف (الرعاف):**

- تغمس قطعة قطن بمزيج من خل وماء ورد. وتوضع فى المنخر الراعف.
- أو تقطر فى فوهته نقطتان اثنتان من عصير البصل.
- أو توضع قطعة بصل فى فتحة الأنف حيث الرعاف.

## الزكام أو الرشح

تسببه أنواع عديدة من الحمات الراشحة (الفيروسات)، وهو إما أن يظهر بالتهاب أنف فقط مع سيلان، وإما أن يظهر التهاب الأنف والبلعوم مع سعال تخريشى أيضا.

لا يوجد علاج للمرض، وقد توصف القطرات الأنفية لتخفيف المفرزات، ويحذَّر من استعمال هذه القطرات لأكثر من أسبوع، وذلك لما لها من آثار ضارة وتخريشية على غشاء الأنف المخاطى. يُشفى الزكام عادة من تلقاء نفسه خلال أسبوع واحد، ويفيد استعمال الوصفات التالية فى العلاج:

بصل – بابونج – حلبة – نعناع – ناعمة

□**بصل**: يقطع البصل شرائح مستديرة أو يفرم، وتسخن الشرائح أو المفروم تسخينا جافا (دون أن يصفر لونها) وتستعمل للتلبيخ فوق مؤخرة الرأس لمعالجة الزكام.

□**بابونج**: يستعمل مسحوق الأزهار بشمه فى الأنف لمعالجة الزكام المحتقن، والزكام المنتن.

□**حلبة**: يستعمل مرهم الحلبة لتدليك القدمين مساء قبل النوم لمعالجة الزكام، وما يمكن أن يرافقه من سعال جاف، ولبرودة الأقدام أيضًا.

ولعمل المرهم.. يمزج مسحوق بذر الحلبة مع بضعة فصوص مهروسة من الثوم، ويضاف هذا المزيج إلى مادة المرهم الدهنية كما هو معروف[1]. ولاستعماله يطلى به باطن القدمين، بغلظ شفرة السكين، فى المساء عند النوم، ويربط فوقهما بقماش أصم ليظل المرهم عليهما حتى الصباح، وتكرر العملية بضع مرات حسب اللزوم.

(١) مادة المرهم الدهنية مثل شحم الدجاج المذاب بالتسخين، مضافا إلى مادة المرهم.

□**ناعمة مخزنية (قصعين):** يستعمل المستحلب لعلاج الزكام، ويشرب منه فنجان واحد مرتين في اليوم، ولتحضيره انظر (السمنة).

□**نعناع:** يعالج الزكام خصوصا عند الأطفال بوضع أوراق النعناع فوق الموقد (صوبا) ليلا، فتنتشر منها المواد الفعالة وتختلط بهواء الغرفة والتنفس.

## وصفات لعلاج أمراض الأذن

### هذه هى أذنك

**تتكون الأذن من ثلاثة أجزاء:**

١ – **الأذن الخارجية:** وتتكون من صيوان الأذن وظيفته تجميع الأصوات ثم قناة الأذن الخارجية، وفائدتها توصيل الأصوات إلى الطبلة.

٢ – **الأذن الوسطى:** ويتكون جدارها الخارجى فى الطبلة، وتحتوى على العظام الثلاثة الشهيرة وهى المطرقة والسندان والركاب، ثم تتصل الأذن الوسطى بالبلعوم والأنف عن طريق قناة استاكيوس لتهوية الأذن الوسطى، وتقوم الأذن الوسطى بوظيفة توصيل وتكبير الأصوات.

٣ – **الأذن الداخلية:** وبها الأجزاء الحسية الخاصة بالسمع والتوازن.

**عُسْر (نقص) السّمْع:** له نوعان، فإما أن يكون ناتجا عن سوء نقل الأمواج الصوتية فى مجرى السمع الظاهر أو الأذن الوسطى، وإمَّا أن يكون ناتجا عن سوء استقبال هذه الأمواج فى الأذن الداخلية. وفى النوع الأول يستطيع المريض سماع الأصوات بوضوح بعد تقويتها، أما فى النوع الثانى فيستطيع سماعها بعد هذه التقوية إلا أن السمع يبقى مشوها وغير مطابق لحقيقة هذه الأصوات.. وتستعمل هذه الوصفة فى العلاج ويبقى العر ض على الطبيب المتخصص مهما لتحديد السبب والعلاج.

تَعَرُّضُ الأذن لبخار خل يغلى، يقوى السمع وتتفتح طبلة الأذن ويزول الدوار أيضا.

## تقيح الأذن

### التهاب الأذن الخارجية

يعنى التهاب مجرى السمع الظاهر الجرثومى أو الفطرى، ويظهر فى آلام أذنية شديدة مع نقص سمع خفيف، وقد تظهر مفرزات قيحية فى الحالات الشديدة، ويحدث ذلك كثيرًا فى الأطفال، أما المعالجة فتتم بإعطاء المضادات الحيوية أو مضادات الفطر، وفى حالة وجود دمل يجب شقه من قبل الطبيب.

ويفيده استعمال الوصفات التالية فى العلاج:

□**بصــل**: توضــع لبخة البصل الســابق وصفهــا فى الــزكام، وراء الأذن لاســتدرار القيح من داخلها.

□**جوز**: يستعمل مستحلب أوراق الجوز لمعالجة السيلان الصديدى من الأذن. ولعمل مستحلب الأوراق للشرب.. يضاف إلى ملء حفنة من الأوراق مقدار لتر واحد من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه بجرعات متعددة فى اليوم.

□**ثــوم**: تســكن آلام الأذن بتنقيط بضع نقط دافئة مــن زيت زيتون، طبخت فيه بضعة فصوص من الثوم.

## الطنين فى الأذن

يحدث الطنين فى الأذن بسبب عرضى كأن يكون نتيجة الإصابة بالبرد مسببا التهابًا بالأذن، أو تجمع مادة الصماخ الشــمعية فى القناة الســمعية، مما يفيد معه اســتخدام الوصفات التالية فى العلاج. أما إذا فقد أحد المتقدمين فى السن السمع فى إحدى أذنيه مع حدوث دوخة شديدة وطنين، كان ذلــك دليــل مرض (منيــير Minier,s disease)، وفى مثل هذه الحالــة يجب على المريض أن يتناول مضاد الهســتامين (الدارماين Dramamine أقراص)، وأن يلزم فراشه إلى أن تزول الأعراض المذكورة، ويجب عدم تناول الملح فى الطعام، وإذا لم تتحسن الحالة فى وقت قصير، وجب الإسراع فى طلب المساعدة الطبية.

ويفيده استعمال الوصفات التالية فى العلاج.

□**ثوم الدببة**: أوراق ثوم الدببة الغضة وبصيلاته وذلك بفرمها واستعمالها كالبقدونس مع الأكل أو ســلطة، أو مــع خضار آخر، كما أنه من الممكن اســتعمال عصير الاثنين معًــا بإضافته إلى أنواع الطعام.

□**زنبق الوادى (المضعف والمجلس العرفى)** Convallaria Majalis: يســتعمل شــم (نشوق) مسحوق الأزهار لمعالجة الزكام، وطنين الأذن، ويعمل النشوق من تجفيف الأزهار فى مايو وسحقها بعد تجفيفها، والاحتفاظ بها فى علب كرتونية صغيرة.

□**إكليل الجبل**: يســتعمل المســتحلب لعلاج الاضطرابات المصاحبة لســن اليأس، ومنها الدوار وطنين الأذن، ويعمل المستحلب بالطريقة المعروفة، وبنسبة ملعقة صغيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجان واحد مرتين فى اليوم.

□**زعرور شائك**: مستحلب الزعرور أو ثماره، ولعمل المستحلب.. انظر أمراض القلب.

## الدوار (الدوخة)

للدوار أسباب كثيرة منها دوار البحر أو السيارة، أو التهاب الأذن الداخلية.. الخ.

ويفيده استعمال الوصفات التالية فى العلاج لحين العرض على الطبيب:

❑**ثوم الدببة وإكليل الجبل:** يستعمل كما سبق فى طنين الأذن.

❑**زهرة الربيع (كعب الثلج)** Primula Veris: مستحلب الأزهار أصفر اللون كالذهب، ولذيذ الطعم وهو مشروب مفيد جدًا فى معالجة الدوار (الدوخة) عند العصبيين، ويعمل بالطرق المعروفة بنسبة (١ - ٢) ملعقة صغيرة من الزهر لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه (٣) فناجين يوميًا، ويعطى للأطفال ممزوجا بالحليب.

**جمال الرقبة عنوان الصبا والشباب:** لإزالة تجاعيدها ولو مؤقتا: يمزج بياض بيضة ونصف بملعقة عسل، وملعقة حليب مجفف منزوع الدسم لعمل قناع، ويوضع من المزيج على العنق والوجه، وعند النوم يكون فيه الجسم أعلى من الرأس، ثم يزال القناع بعد ربع ساعة؛ حيث يلف العنق بفوطة معرضة لبخار ماء حتى تبرد، فتغير بأخرى ساخنة بنفس الكيفية، وهكذا لمدة ربع ساعة.

- أو مزيج من ملعقة كافور ومثلها من خلاصة النعناع، وبياض بيضة، وملعقتين من الحليب المجفف المنزوع الدسم، يوضع هذا القناع على العنق فقط بعد مزجه جيدًا، ويبقى ربع ساعة والسيدة ممددة، ثم يزال بصابون وماء بارد.
- إن انتقاء ديكولتيه واسع، (أو على شكل V)، وقص الشعر من الخلف يظهر العنق القصير أكثر طولا، بينما يحلو الديكولتيه الذى يصل إلى العنق مع الرقبة الطويلة؛ لأنه يظهر أقل طولا.

للرقبة الجميلة بعض التمارين الرياضية، نذكر منها:

- تحريك الرأس بشكل دائرى أثناء الجلوس مع استقامة الظهر.
- الاتجاه بالذقن إلى أقصى اليسار، ثم العودة والاتجاه بها إلى أقصى اليمين والعودة براحتى اليدين ومقاومة الرقبة للضغط مدة دقيقة أو دقيقتين.
- دفع الرأس إلى الخلف بدرجة كبيرة والعودة بها أثناء فتح وغلق الفم.
- الضغط على الرقبة.

## الوصفات والبدائل الطبيعية للصحة والعلاج (لتنقية الصوت)

خاصة للخطباء والممثلين والمطربين.. حب الشمر نافع له جدا خاصة المحلّى بالعسل (النحل) أو سكر النبات، يشرب فنجان من مستحلبه كل مساء، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة صغيرة لفنجان ماء يغلى، ثم يترك مغطى بعد النار لمدة عشر دقائق.

## لعلاج بحة الصوت

قد يكون السبب فى بحة الصوت عيبا يولد به الطفل، هنا يتكون غشاء يصل ما بين الحبل الصوتى الأيمن، والأيسر.. هذا الغشاء قد يكون رقيقا أو سميكا.. ووجود هذا الغشاء يمنع التقاء أو التصاق الأحبال الصوتية، كما يؤثر على حرية اهتزاز الأحبال الصوتية، وتكتشف الحالة بعد الولادة مباشرة.. إذ تكون صرخة المولود مكتومة.. وللتأكد من الحالة يُعمل منظار مباشر للحنجرة.. وعلاج هذه الحالة يكون باستئصال هذا الغشاء على مرحلتين عندما يبلغ المولود سنا مناسبة.

– إصابة الحنجرة والأحبال الصوتية.. وتحدث بحة الصوت هنا نتيجة لدخول أجسام غريبة والتصاقها بالأحبال الصوتية.. أيضا تحدث البحة إذا أصيبت إصابة مباشرة مثل محاولة الخنق أو الذبح أو تعرضها لكيماويات.

– كذلك إذا حدثت الالتهابات الحادة أو المزمنة للحنجرة أو الأحبال الصوتية تحدث البحة. وتتورم الأحبال الصوتية بسبب الحساسية للأتربة أو العطور أو الكيماويات، أو حتى بعض الأدوية. ومن النادر أن تحدث الأورام الحميدة أو الخبيثة فى الحنجرة والأحبال الصوتية، ووجود البحة فى هذه الحالة يساعد على سهولة اكتشاف الحالة مبكرا. لذلك يصبح من المفيد إذا استمرت بحة الصوت لمدة متصلة أكثر من أسبوعين فى مريض جاوز الأربعين – خاصة إذا كان ذكرًا – أن يُعرض على الطبيب المتخصص حتى يستبعد وجود أورام بالحنجرة.

– كذلك تحدث البحة بسبب الاستخدام الخاطىء للصوت.. خاصة عند المدرسين والمطربين وكل من يعتمد فى عمله على صوته. فإرهاق الأحبال الصوتية يؤدى مع طول الوقت إلى تورم هذه الأحبال مكونا (حباية) عليها.. والعلاج هنا يكون فى أول الأمر بالراحة الطويلة للصوت.. وقد يضطر الطبيب إلى استئصال هذه (الحباية) جراحيا تحت الميكروسكوب الجراحى.

وقد تحدث البحة أيضا من إرهاق زائد عن الطبيعى فى الصوت خاصة إذا تم ذلك أثناء نزلات البرد.

– أما عن التدخين وتناول المشروبات الكحولية، فإنها من أهم الأسباب لحدوث بحة الصوت.. فإذا امتنع الشخص عن تناولها، فمن الممكن أن تزول هذه التغيرات.

– كذلك قد تحدث البحة بسبب الضعف العام.

ومن الحالات التى تؤدى إلى البحة أيضا وجود قرحة على الأحبال الصوتية.. أو التهابات وتيبس مفاصل الحنجرة والأحبال الصوتية ويفيد استعمال الوصفات التالية فى العلاج:

☐ **ينسون:** نصف ملعقة فى فنجان ماء مغلى.

☐ **شمر:** نفس المستحلب السابق، يشرب منه فنجان، أو ثلاثة، ولا ينصح به للحامل والحائض.

□**كرنب (ملفوف):** اغلى قبضة من ورق الملفوف فى لتر ماء، ولا تنسى عسل النحل. وخصوصًا إذا أغليا معًا كما يلى: كمية من العسل ومثلها من عصير الكرنب (الملفوف)، ويشرب منه ست ملاعق كبيرة ساخنة فى اليوم، وهذا الشراب مفيد أيضًا لتقوية الصوت.

□**الزوفا:** مستحلب الزوفا، ملعقة صغيرة فى فنجان ماء للشرب والغرغرة.

□**تفاح:** انظر التهاب الحنجرة (سيأتى ذكره).

## التهاب الغدة النكفية (أبو كعب)

هو مرض مُعد يصيب الأطفال بين سن الخامسة والخامسة عشرة من العمر غالبا، ويسببه أحد أنواع الحمات الراشحة (الأطفال)، ويصيب الغدتين النكفيتين (الغدد اللعابية) الواقعتين أمام الأذن. ويظهر المرض بارتفاع فى درجة الحرارة وتورم فى هاتين الغدتين، وآلام فى الأذنين، ونادرًا ما يحدث التهاب فى الخصية أوالمبيض أو البنكرياس (المعتكلة). ومن المعلوم أنه يوجد لقاح ضد هذا المرض إلا أنه غير مرغوب فيه حيث إن المضاعفات التى قد تنجم عنه هى أكثر وأخطر من مضاعفات المرض نفسه.

**دور الأم:**

□ إذا كان البلع يؤلم الطفل فأعطيه سوائل بكثرة وطعاما سهل المضغ.

□ اغسلى فمه بعد كل وجبة.

ويمكن الاستعانة بالوصفات التالية فى العلاج أيضا:

□ **شاى المريمية:** تؤخذ ملعقة كبيرة من المريمية وتغمر بكوب من الماء المغلى، تترك لتنقع مدة ١٠ دقائق وهى مغطاة، تصفى ويُشرب الشاى على جرعات بمعدل ٣ أكواب باليوم. (تكفى نصف الجرعة للطفل الصغير).

□ **كرنب (ملفوف):** لعلاج الغدد من الخارج تفيدها أوراق الكرنب. ولذلك: تؤخذ بعض أوراق الكرنب، ثم تنظف وتنزع منها الأضلاع، ويفضل استعمال الأوراق القاتمة أو سمراء اللون.

- عند الحاجة تلين أوراق الكرنب بدعكها بنشاب الفطائر ثم توضع بعض هذه الأواق على الغدد، وتترك لمدة لا تقل عن ساعتين، أو توضع عند النوم حتى الصباح.

□ **كتان:** تستعمل لبخ بذر الكتان الساخنة لمعالجة آلام التهابات الغدة النكفية وتعمل اللبخ من البذر المسحوق أو دقيقه، وذلك بمزجه مع الماء الساخن حتى يصبح عجينة مرنة تفرد بين طبقتين من الشاش، وتوضع فوق الموضع المراد معالجته، وتغطى بقطعة أكبر من نسيج صوفى.

## التهاب الحنجرة

ينشأ إما بسبب إجهاد الأحبال الصوتية بالصراخ مثلا، وإما عن الالتهاب الناتج بعد الإفراط فى التدخين، وإما أن يكون مسببا عن عدوى فيروسية.

تتمثل أعراض التهاب الحنجرة ببحة فى الصوت، وشعور بالتهاب فى الرقبة، وقد يحدث ألم فى الحالات الشديدة.. أما المعالجة فتتم بإراحة الأحبال الصوتية بالتقليل من الكلام، والامتناع عن التدخين، كما يفيد استنشاق أبخرة مغلى الماء والبابونج (الشيح).

ويفيد استعمال الوصفات التالية فى العلاج أيضا:

وإذا لم تتراجــع الأعــراض وخاصة البحة خلال عدة أيــام، وكان المصاب مُصِرًّا على التدخين، يجب مراجعة الطبيب لنفى وجود ورم خبيث بالحنجرة.

❑**تفاح:** لمعالجة السعال الناتج عن التهاب الحنجرة، وبحة الصوت عند الأحداث والمسنين على السواء. يستعمل التفاح المزوج بسكر النبات مع الينسون والأفضل من ذلك استعمال التفاح المشوى، وحشو كل تفاحة منه بمقدار ربع ملعقة صغيرة أو أقل من الزعفران.

❑**شمر:** مستحلب الشمر المحلى بالعسل أو سكر النبات يشرب منه فنجان كل مساء.

## تضخم الغدة الدرقية

هو انتفاخ أو تورم فى أسفل الرقبة ناتج عن تضخم غير عادى للغدة المسماة بالدرقية. ويعود سبب معظم هذه الانتفاخات لنقص اليود فى وجبات الطعام.. على أن نقص كمية من اليود فى المأكولات التــى تتناولها المرأة الحامل يعرّض جنينها إما للمــوت، وإما أن يولد متخلفا عقليا أو أطرش، وقد يحدث هذا فى بعض الأحيان دون أن يبدو على الأم وجود انتفاخ فى الرقبة.

### كيفية الوقاية من التورم الدرقى:

يجــب على من يعيش فى أماكــن يتعرض فيها الناس للإصابة بالتورم الدرقى، اســتعمال الملح المــزوج باليــود فى طعامه، لأن اســتعماله يمنع حدوث هذا الانتفاخ ويحــول دون زيادة أى تورم موجــود، علــى أن تناول بعض المواد البحرية الغنية باليود (كالســمك والجمبرى)، كذلك فإن مزج بعض الأعشاب البحرية مع الأطعمة قد يزيد فى كمية اليود. أما إذا كان الشخص المصاب يرتجف (يرتعش) كثيرًا، ويعانى اضطرابًا مســتمرًا، وكانت عيناه بارزتين، ويشكو عادة من الإسهال، فربما كان مصابا بنوع آخر من التورم الدرقى.. استشــر الطبيب فى هذه الحالة.. ويقدم الطب الشــعبى الوصفات التالية للعلاج:

❑**زنبق الوادى:** يســتعمل مســتحلب الأزهار لمعالجة تضخم الغدة الدرقية. ويعمل المســتحلب من (٣- ٥) جرامات من الأزهار على الأكثر - وإلا أصبح ساما - لكل (١٥٠) جرامًا من الماء الساخن

لدرجة الغليان، ثم يحلى جيدًا بالسكر، وتشرب منه ملعقة كبيرة كل ساعة، وأقل من ذلك المقدار بعد ظهور التحسن، ويلاحظ مرة أخرى عدم تجاوز هذه الجرعة وعدم استعماله للأطفال.

□**فوقس حويصلى (الطحلب الأسمر)** Fucus Vesiculosus: يستعمل المستحلب لمعالجة تضخم الغدة الدرقية، ويعمل المستحلب من مقدار نصف ملعقة صغيرة من العشبة فى فنجان من الماء المغلى، يُشرب منه مقدار فنجان إلى فنجانين فى اليوم فقط. ويلاحظ أن الإفراط فيه أو استعماله فى حالات الجحوظ الدرقى قد يسبب أضرارًا كثيرة، فالذين يستعملونه وخاصة لمكافحة السمنة، يجب أن يكفوا حالا عن الاستمرار فى استعماله عند ظهور أى اضطراب فى القلب (خفقان، تقطع النبض.. الخ).

## داء الخنازير (تضخم الغدد الليمفاوية فى الرقبة)

تعتبر الغدد والأنسجة الليمفاوية وسيلة الجسم لمواجهة الجراثيم والقضاء عليها، وتنتشر هذه الغدد فى أجزاء مختلفة من الجسم كالإبطين والرقبة والبطن وأعلى الفخذ. وتتضخم تلك الغدد عند تعرض الجسم لعدوى الجراثيم، مما يسهّل على الطبيب التعرف على طبيعة الإصابة ومكانها. ويزداد تضخم الغدد الليمفاوية فى سنوات الطفولة المبكرة حتى تزود الطفل بأكبر قدر من الوقاية. ويمكن رؤيتها بوضوح على رقبة الطفل النحيف دون أن يكون مصابا بالمرض.

وتمثل غدد الرقبة خط الدفاع الثانى بعد اللوزتين والزوائد اللحمية، ويعتبر تضخمها دليلا على نشاطها، وقد يستمر تضخم الغدد فترة من الوقت بعد شفاء الطفل من المرض. وقد تتضخم الغدد فى بعض الأحيان دون ظهور أى أعراض للمرض، ولكن إذا استمر هذا التضخم أكثر من شهر يجب عرض الطفل على الطبيب، ويفيد استعمال الوصفات التالية فى علاج هذه الحالة.

□**شاى المريمية ولبخة الكرنب** الموصوفتين فى علاج تضخم الغدة النكفية (النكاف) مفيدان جدا فى علاج تضخم الغدد الليمفاوية بالرقبة.

□**تفاح**: يستعمل التفاح بأكل الثمر (تفاحة واحدة فى اليوم) أو مقطرًا سائلاً (خل التفاح) لمعالجة المرض.

□**جوز**: يستعمل مرهم أوراق الجوز لمعالجة تقرحات العقد الخنزيرية، ويعمل بهرس الأوراق الغضة والأزهار، ومزجها فوق نار خفيفة بكمية من الشحم.

ويمكن عمل المرهم أيضًا بمزج الشحم بعصير الأوراق والأزهار، وللحصول عليه تهرس فى (هاون فخارى) وتعصر بقطعة من الشاش.

□**البلاب متسّلق**: يشرب المستحلب لمعالجة داء الخنزير، ويعمل بالطرق المعروفة، وبنسبة (١ – ٢) جرام لكل فنجان من الماء، ويشرب منه (١ – ٢) فنجان فى اليوم. ويجدر التنبيه إلى أن تجاوز هذا المقدار محفوف بالأضرار.

□**بلوط:** يعالج إسهال الأطفال المصابين بداء الخنازير أو تدرن الغدة الليمفاوية فى البطن باستعمال مغلى لحاء البلوط، ويعد المغلى من غلى ملعقة صغيرة من اللحاء - القشر - المقطع إلى أجزاء صغيرة بمقدار فنجان واحد من الماء، وتركه لمدة عشر دقائق قبل تصفيته وشربه ساخنًا.

## جمال اليدين

- تنظف اليدان بعمق بدعكهما بخليط من زيت الزيتون الدافئ والسكر، مبتدئة من أطراف الأصابع إلى معصم اليد. لتبدو بشـرتها أكثـر بياضا.. فيدعكان بعصير الليمون ويـترك عليهما لمدة (١٠) دقائق، يغسل بعدها بماء دافئ، ولتفادى انكماش جلد اليدين بعد الغسيل أو عند تبليلهما بالماء، يدعكان بمقدارين متساويين من الجليسرين وعصير الليمون.
- أما احمرار اليدين بصورة واضحة فى أيام الشتاء فترجع عادة إلى ضعف الدورة الدموية فيهما أو لضيق الشـرايين، ولتنشيط الدورة الدموية فى اليدين يدعكان بجليسرين مضافًا إليه بضع قطرات من عصير الليمون كل ليلة قبل النوم، وقد تفيد رياضة اليدين لعلاج هذه الحالة.

**أما التمارين الرياضية لليد فهى كثيرة، نذكر منها:**

- تشبيك أصابع اليدين والضغط بأصابع كل يد على أصابع اليد الأخرى.
- مسك إحدى اليدين باليد الأخرى بقوة عند الرسغ، ثم فتح وقفل أصابع اليد الممسوكة.
- محاولة الضغط بأقصى قوة على ليمونة أو برتقالة من وقت لآخر.
- شد الحبل بين اليدين أو تمزيق شى له مقاومة بهذه الطريقة.

أما التمرينات التى تنبه اليد وتزيد من وعيها.. فمنها ما يلى:

- ثنى أصابع كل يد لمدة بضع دقائق.
- ضم أصابع اليد ثم محاولة إبعاد أصبع بعد أصبع عن الأصابع المضمومة أى التحكم فى مكانها.
- تركيب الأصابع فوق بعضها لأطول وقت ممكن.

## الوصفات والبدائل الطبيعية لجمال اليدين

لجمال اليدين، وجعلهما أكثر شبابا.. إليك هذه الوصفات:

- امزجى ربع فنجان من خل أبيض، ومثله من الجليسرين وكذلك من العسل، وثلاثة أرباع الفنجان من ماء الورد، وكلما غسلت يديك افركيهما بهذا المزيج.
- أو بمستحلب من زهر البنفسج وورقه (ملعقة متوسطة فى فنجان ماء).
- يمزج بياض بيضتين بلب خبز وخل عنب، ويبقى المزيج منقوعا اثنتى عشـرة سـاعة، ثم يحرك جيدًا ويستعمل، فهو ملين لليدين ويكسبهما لونا جميلا.
- أو بالمزيـج التـالى، وقوامه: كميات متعادلة من ماء الورد وعصير الليمون الحامض والجلسـرين، ويمكن عمل المزيج أيضًا من كميات متعادلة من ماء الورد، وزيت الزيتون والخل.

**لعــلاج التســلخات تحت الإبطين:** التلبيخ بمغلى الناعمة (القصعـين) عدة أيام ثم يدهن المكان بصبغة من كنباث الحقول، ويعمل مستحلب الناعمة بالطرق المعروفة بنسبة معلقة صغيرة من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان. ولعمل صبغة الكنبثات.. يضاف إلى (١٠) جرامات من الكنباث فى زجاجة محكمة السـد (٥٠) سم من الكحول المركز (٩٥٪)، وتترك الزجاجة فى مكان دافــئ لمـدة (١٤) يوما، مع خضها يوميا مرة واحدة على الأقـل، وتصفيتها بعد ذلك، ثم حفظها للاستعمال.

**لعلاج الرائحة تحت الإبطين:** التدليك مرتين فى اليوم بمسحوق قشر الرمان.

**لعلاج القشــب تحت (القشـف):** فـرك اليدين مرتين فى اليـوم بمزيج متســاوى الأجزاء من الجليسرين، والحليب، وماء كولونيا.

**لعلاج تشقق اليدين:**

- يزال - حيثما كان فى الجسم - بعصير حرشف السطوح.
- ويــزال من اليدين وغيرهما بماء قـدره لتر، أغليت فيه قبضة كبيرة من الناعمة (القصعين) أو من الزعتر، أو من إكليل الجبل، أو من ورق الجوز.
- أو يستخدم مسحوق من زهر البابونج أو من الثوم.

والنصيحة الغالية لك هى إبعاد اليدين المصابة عن الماء، وإلا يجب وضع قفازين أثناء العمل.

## جمال الأظافر

تزيـد الأظافـر الجميلة من أناقة السـيدة ورقّتها، وهــى إلى جانب ذلك دليــل على صحتها، إذ إن اللــون الــوردى الــذى يظهر تحت الأظافر يدل علــى وفرة الدم، كما تدل قــوة الأظافر على كفاية الكالسيوم والبروتينات فى الجسم واعتدال الغذاء بوجه عام. فإذا تقصفت الأظافر.. لزم الإكثار مــن تناول المــواد الغذائية المحتوية على الكالســيوم (مثل الجبن واللــبن)، والمواد البروتينية مثل (الجيلى)، والمواد المحتوية على فيتامين (ب)، والتعرض إلى أشعة الشمس المباشرة لتكوين فيتامين (د) فى الجســم. كذلك يلزم فى هذه الحالة تلافى اســتعمال فرشــاة الأظافر، والاكتفاء بقطعة من الأسفنج ويحسن عدم المبالغة فى إطالتها حتى تصبح أقل عرضة للكسر.

- تتطلــب العناية بأظافــر اليدين تركها بين الحين والآخر دون طلاء، لعــدة أيام تتعرض خلالها للشــمس والهواء، وأن توضع فى حمام زيت زيتون دافئ لمدة (٥ - ١٠) دقائق أســبوعيا، وأن تهذب بعد الحمام الســاخن مباشـرة لطراوة الجلد من حولها من تأثير البخار، تطلى بعد ذلك بدهان الأظافر، ويمكن الدخول بالطلاء قليلا إذا كانت الأظافر أعرض مما يروق لك.

- ولزيــادة أناقة اليدين.. يفضل إزاحة الجلد الرقيق من حول أظافر اليدين إلى الخلف باســتعمال عصــا رفيعة (مورد) بعد إزالة طلائها، ثم تنظيم الأظافر بالمبرد لتأخذ أطرافها شــكلا بيضاويا، وذلك بحك الأظافر بالمبرد فى اتجاه واحد من ركن الظفر إلى المنتصف إلى الركن الآخر، ثم غسل اليدين وتجفيفهما، ومســحهما بقطعة من القطن مبللة بمــاء كلونيا. ضعى طلاء الأظافر واتركيه حتى يجف، ثم ضعى طبقة ثانية منه باللون المفضل لك.
- إذا كانت أظافرك تتقصف بسرعة.. تجنبى استعمال طلاء الأظافر لبعض الوقت، وحاولى تدليك طبقة الجلد الرقيقة المحيطة بالظفر يوميا باستعمال ما يغذيه من الأعشاب.
- الإسراع بعلاج الأمراض الفطرية والجلدية، التى تصيب الأظافر أو الجلد وما حولها.

**لجمال الأظافر:**

- تفرك جيدًا، بعد غمســها فى زيت زيتون مســخن، لتشــرب جذورها، ثم تُغسل اليدان والأظافر وتفركان، بعصير الليمون الحامض.
- تغمس فى مســتحلب قوامه نصف ملعقة صغيرة من القراص، ومثله من زهر الخزام، وكذلك من إكليل الجبل لفنجانين من الماء، مع الشرب أيضا من هذا المستحلب.

## لعلاج التهاب الأظافر

**(الأصبع المدوحس أوالدحاس):**

يتشــكل خراج بين الظُفْر وبين جلد الأصبع بســبب عدوى بكتيرية. ويصبح مؤلما قد يســتدعى العرض على الطبيب.

- يفيد مسحوق الثوم بصفة لبخة.
- أو يُذر على الالتهاب مسحوق من زهر البابونج.
- أو التلبيخ بما قدره لتر أغليت فيه – لمدة عشرين دقيقة – قبضة كبيرة من كنباث الحقول. ويمكن التكميد بالعشبة المغلية أيضا.

## الأظافر ومشاكلها وكيفية التغلب عليها

يمكن تلخيص مشاكل الأظافر التى يشتكى العديد منها فى هذه النقاط:

- ضعف الأظافر.
- الأظافر الهشة.
- تغير فى لون الأظافر.
- زيادة سُمك الأظافر.
- سقوط وانفصال (تقصف) الأظافر.

ويمكن إعطاؤك فكرة مبسطة عن تركيب الظُفْر، فهو يتركب من صفيحة الظُفْر، وهى مكونة من مادة بروتينية يطلق عليها اسم الكراتين (keratin)، وكذلك مثبت الظفر، والثنايا الجلدية المحيطة به.

وكثيرًا ما يتساءل البعض عن سبب ضعف الأظافر.. مما يؤدى إلى تقصفها.

هناك العديد من الأسباب نذكر منها:

١ - نقص بعض المواد الغذائية الضرورية.
٢ - أسباب وراثية.
٣ - اضطرابات الغدة الدرقية.
٤ - قصور الدورة الدموية.
٥ - الأنيميا الحادة.
٦ - دهان الأظافر بالمواد التى تؤدى إلى ضعف الظفر ومن ثم (تقصفه)..

ولمثـل هؤلاء يجب تقديـم النصائح لأنها تفيدهم كثيرًا.. وهى الاحتفـاظ بالأظافر قصيرة دائما، واستخدام طلاءات الأظافر التى تساعد على تقويتها.

وآخر هذه الإرشادات هو جعل الأظافر رطبة دائما، وذلك كما يلى:

- توضع الأظافر فى ماء دافئ لمدة عشر دقائق.
- دهن الأظافر بالفازلين.
- ارتداء «الجوانتى» حتى الصباح.

**لعلاج تقصف الأظافر (ضعف الأظافر):**

- تعصـر ليمونة فى فنجان زيت زيتون، يسـخن المزيج ثم يـترك حتى يصير فاترا، ثم يغمس فيه الأظافر.
- أو تغمس فى مغلى من كنباث الحقول أو مسـتحلب الخزام زهرا وبعض ورق، أو إكليل الجبل، بنسبة ملعقة متوسطة فى فنجان ماء.

**إذا كان بهمـا تعفـن:** تغمس الأظافر فى كأس مـاء، أغليت فيه ملعقة كبـيرة من ورق الزعتر أو الأوكاليتوس (الكينا).

**جفاف الأظافر له علاج:** غسلها لمدة ربع ساعة، مرة فى الأسبوع، بزيت زيتون فاتر.

**إذا اجتاحهـا احمـرار:** تغمـس فى ماء سـاخن قـدر التحمـل كاف لغمر ما أذيـب فيه من ملح خشن.

**ولتبييض الأظافر:** تفرك بالليمون الحامض.

## أظافر القدمين

أما أظافر القدمين فيجب تنظيفها باستمرار وتطهيرها بعد خلع الحذاء كل يوم، خاصة إذا كان الحذاء مغلقا عليها، حتى لا تتعرض للإصابة ببعض الفطريات التى قد تسـبب انفصال الأظافر عن الأصابع عند طرفها أو نموها تحت الجلد من أحد الجانبين أو كليهما، كذلك يحسن أن يكون طلاء أظافر القدم بنفس لون الطلاء المستعمل فى أظافر اليدين.

## كيف تقص أظافرك؟

من الضرورى أن يكون قص الأظافر بشكل أفقى.. وهنا يمكن تجنب حدوث عدوى فى جلد الأصابع، وكذلك نمو الأظافر بشكل طبيعى.. مع تجنب قص جانبى الأظافر.

- ويجب الاهتمام بعملية نظافة الأظافر.. بحيث لا يؤدى ذلك إلى تعرية الطبقة التى تربط بين الأظافر وجلد الأصبع.. كما هو الحال عند إزالة الألوان من على الأظافر، أو إزالة الزوائد الموجودة حول هذه الأظافر.. إذا حدث ذلك.. يمكن أن يبدأ الالتهاب، وتبدأ المتاعب.

**لعلاج عرق القدم:** تعالج بصبغة كنبات الحقول التى سبق وصفها فى علاج التسلخات تحت الإبطين.

## لعلاج الكالو (مسامير) أصابع القدم

□**بصل:** وتعالج كالو (مسامير) أصابع القدم بوضع شرائح من البصل فوقها فى المساء وتثبيتها بضماد أو قطع من المشمع اللصاق حتى الصباح. وتكرر العملية فى كل مساء إلى أن يتم نزع المسمار فى حمام قدمى بالماء الساخن والصابون.

□**العلاج الثآليل:** تزال الثآليل بسهولة بتضميدها بشرائح من البصل مشبعة بالخل، وتثبيتها فوقها بمشمع لاصق.

## آلام الأطراف المبتورة

□**بصل:** يستعمل عصير البصل لتسكين آلام الأظافر والأطراف المبتورة بطليها بالعصير من الخارج.

## ضغط الحذاء على القدمين

□**بصل:** يستعمل مرهمه لمعالجة آلام القدمين الموضعية، الناتجة عن ضغط الحذاء الضيق. ويعمل المرهم بمزج العصير الطازج بشحم الدجاج المذاب بالتسخين.

## العناية بالقدمين

لمزيد من العناية بالقدمين.. يحسن اتباع نصائح الخبراء، وهى تتلخص فى:

- اختيار الحذاء واسعا أو مناسبا وليس ضيقا، وأن تكون مقدمته عريضة حتى لا تضر بمفاصل أصابع القدم، كما يرى الخبراء أن ارتفاع الكعب المناسب للرجال هو ٢سم وللسيدات ٤سم، لأن المبالغة فى ارتفاع كعب الحذاء تؤدى إلى تقلص عضلة السمانة، وقصر وترها، كما تسبب

---

(١) ملحوظة هامة: إذا آلمتك قدماك نتيجة لحذاء ضيق أو المشى أو الوقوف لفترة طويلة فجرِّبى هذه النصائح: ارفعى قدميك إلى الأعلى ودلكيها برفق، أو ضعى قدميك فى ماء ساخن به قليل من الملح لمدة ربع ساعة، ثم ضعيها فى ماء بارد لمدة ساعة أخرى.

اختلالاً في الحوض؛ مما ينتج عنه آلام في الظهر، كذلك يحسن ترويض الأقدام من وقت لآخر، على هذه التمرينات كما يلي:

- الارتكاز على أطراف أصابع القدمين في وقوف يطول بضع دقائق يوميا، مع مد الذراعين إلى الجانبين لحفظ توازن الجسم.
- أثناء الجلوس.. ترفع الساقان قليلا عن الأرض، وتحرك الأقدام في شكل دائرى.
- محاولة استعمال القدمين في تحريك شيء على الأرض؛ وتوجيهه إلى الهدف السليم، أو التقاط شيء من الأرض بالقدمين.

**لعلاج تشقق الكعوب:** أما تشقق الكعوب فيزول.. تلقائيًا بالمداومة على استعمال الكريم المغذى للبشرة على الكعبين كل ليلة.

- ولعلاجه أيضًا.. يوضع مزيج على المكان قوامه كمية من عصير الليمون الحامض، ومثلها من الجليسرين ويلف إلى الصباح، مع التكرار.

## جمال الجسد

يمثل الجسد قمة المتعة الحسية للإنسان، وهو مركز أناقة المنظر، وجمال الشكل، وهذا ما يدعو إلى وجوب العناية به، والاهتمام بمشاكل جماله وتجميله. ومن أهم مشاكل الجسد هو حساسيته لبعض أنواع الأقمشة فتنتشر عليه بقع حمراء، أو يحس الإنسان برغبة شديدة في حك كل جسده عند ارتداء نوع خاص من الأقمشة، ويتطلب ذلك هجر هذا النوع من الأقمشة، أو تغطيه الجسد كله ببودرة التلك قبل ارتدائها.

**الكدمات الزرقاء:** ولتصريف هذه الكدمات.. تستعمل كمادات على أماكنها بماء، سبق غليه مع بعض البقدونس المقطع.

**ظهور الشعر عند السيدات:** في بعض الأماكن غير المعتادة من أجسادهن مثل الثديين أو على البطن والفخذين أو الظهر، فإن ذلك يرجع عادة إلى خلل في الغدد، وكذلك شعر الساقين.

**وللتخلص من هذا الشعر:** لا تقصيه أو تحلقيه، فهناك طريقة حسنة النتائج وهي: غسل الشعر وإزالته بالعجينة السكرية المضاف - إليها أثناء صنعها - قدر حبة لوبيا من شمع أبيض. ثم الطلاء بصابون مصنوع من زيت الزيتون، ثم رش الملح الخشن المنعم عليه، وفركه بلطف من تحت إلى فوق مدة ربع ساعة، بعد ذلك يزال القناع غسلا. ومع تكرار هذه العملية يظل الشعر يخف حتى التلاشي.

**لإزالة البقع في الجسم وآثار الجروح البسيطة:** يجب أن تقشر الطبقة السطحية قشرًا ناعمًا لتزول الآثار، وذلك بعجن صلصال أخضر «حوارة خضراء» مع بعض الماء، وإضافة ملعقة صغيرة من روح الناعمة «القصعين»، وتسخين هذا العجين في قطعة قماش تسخينًا هادئًا، وتثبيتها على المكان، مع التكرار.

**وإذا كان الجسد يعرق بدرجة كبيرة:** فهذا يعنى أن مسام الجسم واسعة، ويمكن العمل على تضييقها بإضافة الشب ومقدار صغير من حامض البوريك إلى ماء الحمام، ولو أن احتجاز العرق ليس صحيًا، ويسبب بعض الضيق للإنسان.

**لإزالة الرائحة:** أما إذا صحب العرق انبعاث رائحة غير مستحبة، خاصة من تحت الإبطين.. فيلزم الاستحمام يوميا، واستخدام المستحضرات المزيلة لرائحة العرق، ومراعاة أن تكون أماكن انبعاث الرائحة نظيفة خالية من الشعر ما أمكن، ونثر بودرة التلك عليها، والإكثار من تغيير الملابس؛ بحيث تكون هذه الأماكن ملاصقة دائمًا لملابس نظيفة وجافة، حتى تنتهى هذه المشكلة نهائيًا وتختفى الرائحة المنبعثة من هذه الأماكن.

**مستحضرات لإزالة الرائحة:**

- رائحة النضح يزيلها حمام البابونج: زهرتان أو ثلاث لكل لتر من الماء المغلى. ثم يضاف إلى ماء الحمام.
- ويمكنك استعمال عطر ملكة إنجلترا: ويتكون من زهر نارنج، وبنفسج، وورق من زهر الورد العطر.
- أو عطر ملكة المجر: ويصنع مما يلى: (٣٥٠) جراما من إكليل الجبل المجفف بالظل، و (٣٠) جراما من قشر البرتقال أو «النارنج» الطازج، و (٣٠) جرامًا من عشبة السيترونيل، و (٣٠) جراما من قشر الليمون الحامض الغض، و (٣٠) جرامًا من ورق النعناع المجفف. توضع هذه المواد فى وعاء، وتنقع لمدة شهر فى ماء يغمرها من كميتين متساويتين من ماء الورد، ومن الكحول النقى، ثم تصفى للاستعمال، ويمكن أن يضاف من هذا العطر لماء الحمام.

**لعلاج كثرة الإفراز الدهنى:** يجب التخلص من النهم، وتجنب الكحول والتدخين والشحوم، وتلافى الإمساك والإجهاد، مع الإقبال على الرياضة الجسدية المناسبة، والسير على القدمين، والتنفس العميق فى الأماكن النظيفة؛ وخصوصًا فى الحدائق. وينبغى تنظيف الجسم بمطهر طبيعى كمستحلب البابونج؛ ملعقة صغيرة فى فنجان ماء.

## حمام العافية والجمال

يعتبر الاستحمام وسيلة تنظيف الجسد كله، وتنشيط الدورة الدموية فيه، وحتى يكون حمامك هو حمام العافية والجمال يجب اتباع الإرشادات الآتية:

- يكون ماء الحمام دافئًا وليس بالساخن أو البارد، لأن الماء الساخن يجهد الجسم ويبعث على الإحساس بالهروب من الحمام، فلا يجد الإنسان الفرصة للعناية بالجسد، أما الماء البارد فهو يمتص نسبة كبيرة من حرارة الجسم، فيشعر الإنسان بالجوع، ثم الدوار، وقد يغمى على الإنسان

إذا كان ضعيفًا.. لذلك يفضل أن يكون الحمام البارد لمدة دقائق ولا يتعدى (١٠) دقائق عادة، ولكنه لا يعتبر حمامًا كافيًا للعناية بالجسم، ويجب أخذ حمام دافئ من وقت لآخر، على رغم الاستحمام اليومى بالماء البارد.

- أثناء الحمام الدافئ يُدْعَكُ الظهر والكتف والفخذان جيدًا مع باقى أجزاء الجسم بلوفة خشنة لتنشيط الدورة الدموية فى الجسد، كما يحك الكعبان بحجر الخفاف لتنعيمهما، ولكى تجعلين حمامك ممتعًا يمكنك إضافة قدر من زيت الزيتون، ومقدار ملعقتين أو ثلاثة من الخل مع ماء «الكولونيا» المفضل لك إلى ماء الحمام. ولزيادة الإحساس بالراحة بعد الحمام، ينثر قدر بسيط من بودرة التلك على الجسم كله بعد الحمام. أما إذا أردت أن تجعلى جسدك متألقا فى طراوة القشدة فعليك بزيت الزيتون تدلكين به جسدك يوميا.
- من لمسات الأناقة أن تنثرى رذاذًا من «الكولونيا» المفضلة لك فى أماكن العرق: تحت الإبطين وبين الثديين وتحتهما، ثم قدرًا بسيطا من بودرة التلك فى هذه الأماكن بعد تجفيفها قبل الخروج.

## كيف تجعلين جسدك لينًا متغذيًا وبعيدًا عن الشيخوخة؟

- كان الدكتور «جارفيس» الخبير العالمى ما ينفك يصف لمرضاه شرب مزيج قوامه ملعقتان من الخل ومثلهما من العسل فى كأس ماء، وطالما كانت الحسناوات يضعن بعض الخل فى الماء، أو فى ماء الحمام، ويدلكن أجسادهن.
- أما حسناوات أوروبا.. فيستخدمن خل التفاح أو مقطره للصحة والجمال وإطالة العمر.
- ثم هنالك العصير.. ولا يمكن حرمان الجسم من نعمته!

كعصير الخيار أو المشمش أو الليمون الحامض أو الجزر، أو عصير القرة الحريفة «الحادة» مع عصير البصل.

- ولا تنسى المنقوع أو المستحلب: كمنقوع الناعمة «القصعين» أو البقدونس، ومستحلب الزعتر وخصوصًا البرى الطويل المسمى نبتة الحب والسعادة. أو مغلى ورق الجوز.
- واستعملت حسان الزمن القديم للمحافظة على جمال أجسادهن، زيت اللوز الحلو والعسل والحليب كمزيج، أو كن يفركن أجسادهن بكيس صغير مملوء بالنخالة. أو يمسحنه بخل لتنظيف المسام، وتسهيل الدورة الدموية فى مجاريه وريه وتغذيته، وذلك بعمل منقوع من الخل الأبيض: مائة جرام من زهر الخزام أو ورق النعناع، أو ورق الزهر من الورد، فى لتر من الخل الأبيض لمدة نصف شهر نقعا.

**لعلاج حكة الجلد:** يلبخ بمستحلب البقدونس الفرنجى المصنوع بنسبة قبضة فى لتر ماء.. وتعالج أمراض الكبد إن وجدت.. ويطلى الموضع بمزيج من يود وجليسرين، ثم يرش بمسحوق «بوردة»، أساسه أكسيد الزنك.. وهذا العلاج مفيد أيضًا للأكزيما.

**لعلاج القشـب (القشـف) فى الجلد:** يدهن بكميتين متسـاويتين ممزوجتين من عصير الليمون الحامض والجلسرين، فيلين ويتغذى بالفيتامين (د).

## الحساسية

هى رد فعل من الجسم لمادة يعتبرها غريبة عليه، يلعب فيه جهاز المناعة الدور الرئيسى.. وينتج رد الفعل من تفاعل جهاز المناعة مع تلك المادة.

تنقسـم أمراض الحساسـية حسب مسـبباتها إلى حساسـية استنشاقية، وحساسـية الأطعمة، وحساسـية العقاقير، وحساسـية التقلبات الجوية المفاجئة (حساسية الجهاز التنفسى)، وحساسية لسع الحشرات.

وتختلف الحساسـية حسـب نوع الأنتجن (Antigen) المادة الغريبة، وتكوين الشـخص، وأى نوع من الخلايا يسـتثار بفعل ذلك الأنتجن، وعضو الجسـم الذى يتم فيه ذلك التفاعل سـواء كان الجلد أو الشـعب الهوائيـة أو الأنف أو الأمعـاء.. الخ، ولحدوث مرض الحساسـية لابد من توفر الشروط التالية:

**أولا:** استعداد شخصى لدى المريض لتكوين حساسية لمادة يعتبرها جسمه غريبة، بينما يتعرض لها الآخرون دون أى أثر، على سـبيل المثال: البيض، فهناك من يتناوله يوميا دون أى متاعب، وهناك من يسبب له تناول البيض أعراضا مرضية.

**ثانيا:** أن يتعرض الشـخص لمسـبب الحساسـية لفترات قد تطول أو تقصر دون أن يعانى آية أعراض، ثم يبدأ بعد ذلك فى التفاعل مع المسـبب.. بعد سـنوات طويلة وينبغى الإشـارة هنا إلى أن أهم طرق الوقاية من الحساسـية فى مقتبل العمر، تتمثل فى حماية الأطفال الرضع من التعرض لمسـببات الحساسـية القوية مثل عتة تراب المنازل، وحبوب اللقاح، حتى لا تتكون لديهم أجسام صناعية مضادة هـ (IgE) ترفع من درجة استعدادهم للإصابة بأمراض الحساسية، وتتخذ الحساسية صورا عـدة منها: الارتيكاريا والأكزيما بأنواعها.. وغيرها، وللوقاية من الحساسـية يكون الابتعاد والامتناع عن تناول مسبباتها.

ومما يجدر الإشارة إليه أن أى طعام يتناوله المريض يمكن أن يكون السبب فى ظهور الحساسية، ومع ذلك فقد تلعب الصدفة دورًا فى اكتشـاف الطعام المسـئول عن الحساسـية عند تعرض المريض لتورم فى شـفتيه أثناء تناوله هذا الطعام وينبغى أن يذكر ذلك للطبيب خلال محاولته التعرف على تاريخ المرض للمريض، حتى لا تضيع فرصة التوصل للتشخيص السليم لمسببات الحساسية.

**ويستخدم الطب الشعبى الوصفات التالية للمساعدة فى علاج الحساسية.**

– مستحلب الزوفا: ويعمل من ملعقة صغيرة فى فنجان ماء للشرب، وملعقة ونصف فى فنجان ماء للتلبيخ.

– مستحلب الزعتر الطويل أو القصير أو معا: يضاف إلى فنجان ماء ملعقة صغيرة «للشرب»، وملعقة متوسطة للتلبيخ.
– غلي ملعقة متوسطة من ورق العليق «وزهره» في فنجان ماء للتلبيخ.
– تغلى في قدر فنجان ماء للتلبيخ، ملعقتان صغيرتان، واحدة من القراص المزهر، والثانية من ورق الخرشوف (الأرضى الشوكى).
– ومن أفضل النباتات للحساسية الريباس «الكشمش الأسود» ثمرًا وشرابا ومربى. كما يمكن الشرب لبضعة أيام من ماء قدره فنجان، أغلى فيه نصف ملعقة صغيرة من براعمه، أو ملعقة صغيرة من ورقه فى فنجان ماء لعمل مستحلب.
– وكذلك عشبة الآسية «ميرتيليا» ثمرًا ومربى، ومستحلبًا من الأوراق بنسبة نصف ملعقة صغيرة فى فنجان ماء.

**حساسية الأنف (رشح الأنف):** التى تظهر إبان الموسم، ويفيدها جدًا غمس قطنه فى مستحلب البردقوش (أقل من ملعقة صغيرة فى فنجان ماء)، ووضعها فى الأنف.

**التهاب النسيج الخلوى (سلوليت):** هذا المرض شديد الإزعاج للسيدات وخاصة البدينات منهن، ومن أسبابه الكبت، وحدة المزاج، والخيبة العاطفية، والحزن، والتعب خصوصًا المزمن، أو علة فى الكبد أو الأمعاء، أو انحطاط أو أرق أو خلل فى الهيكل العظمى.

ويظهر على هيئة انتفاخات دهنية أو مائية تحت ظاهر الجلد، وأحيانًا أعلى الفخذين تحت الخاصرتين أو بينهما، وبين الركبتين فى ظاهر الفخذين، كما يكون فى البطن أو الرقبة أو الكتفين، وإذا ضغط المكان.. ظهرت تحته حبيبات بيض كما فى قشرة البرتقال.

يظهر المرض فى النساء بنسبة (٩٠٪) ترافقه أحيانًا بدانة، خاصة فى الثلاثين من العمر، ويستقر فى الستين.

**العلاج:** طويل الأمد قد يمتد إلى سنة أو أكثر وقد تشفى صاحبته بأسرع من ذلك. ويدخل فى معالجته النوم الهادئ والراحة والرياضة والسباحة، ومعالجة السمنة، وعدم الإسراف فى تناول الطعام، وترك الملح، ولحم الخنزير وما يصنع منه، فينبغى عدم تناول الخبز الأبيض، والبطاطا، والفاصوليا والسكر الأبيض وما يصنع منه، كما ينبغى الامتناع عن الكحول والقهوة والخل، بينما المثلجات لا بأس بها.

– أما الأكل.. فيكون باعتدال، والمضغ جيدًا، وراقبى الهضم والإمساك، وتناولى البروتينات كاللحم الأحمر، والطيور والبيض، وبعض زيت الزيتون مع السلطة مثلا، أما اللحم الأحمر والسمك فيستحسن شويهما، ولا تنسى الأسماك والخضار والفاكهة كتوت الأرض «الفراولة»، والخيار والبرتقال والتفاح والإجاص والفجل والملفوف «الكرنب»، والأرضى الشوكى «الخرشوف».

والهندباء البرية، والشمر والقرة الحريفة والليمون الحامض، الطرخسقون والهيليوم البستاني، ومن أهمها الأناناس: نصف ثمره بعد كل وجبه من طعامك، والبطيخ والشمام امتصاصا.

- وكذلك الفرك بمزيج قوامه عشر ملاعق صغيرة من زيت الخرشوف (الأرضى الشوكى)، وثلاث من زيت السرو مع الشراب من مستحلب الزهر (أو الثمر) من الزعرور البرى الشائك بنسبة ملعقة صغيرة فى فنجان ماء.
- أو الشرب والتدليك بمستحلب الحبق، ملعقة صغيرة فى فنجان ماء.
- أو مستحلب الأرقطيون: ملعقة متوسطة من الورق والجذور المقطعة فى فنجان ماء.
- أو مستحلب فى الورق والزهر من الفراولة: ملعقة صغيرة فى فنجان ماء.
- أو مستحلب فى ماء قدره فنجان «ملعقتان صغيرتان» من أعناق الثمر من الكرز.
- ملعقة متوسطة فى فنجان ماء من ورق الناعمة «القصعين» استحلابا.
- تغلى نبتة اللبلاب المتسلق، وتجعل منها لصقة على المكان، مع التلبيخ بمائها، ويعمل المغلى بغلى قبضة ونصف فى لتر ماء.
- إن معرفة السبب لهذا الداء ضرورية عند معالجته، وقد تقدم أن السبب قد يكون خيبة عاطفية، أو حزنا، أو كآبة، أو أرقا، أو تعبا مزمنا ينبغى معالجته.. لذلك نلفت نظرك لوسائل سهلة للتخلص من هذه المتاعب، أو على الأقل، لتخفيف وطأتها.

## الكرش.. هبوط الأحشاء

إن هبوط الأحشاء هو ذلك البروز الخارج عن التنظيم العام لجسم الإنسان والذى يسميه عامة الناس «بالكرش»، فهو يحول القوام الرشيق الجميل إلى منظر سيدة حامل ولكن بدون جنين. وبهذه المناسبة فقد ثبت علميًا أن ٨٠٪ من السيدات المصابات بحالة الكرش يكون السبب فى ذلك هو استعمال الكورسيه، فإنه يضغط على عضلات البطن وخاصة أسفلها.. ومن هنا لا تجد هذه العضلات طريقًا للتمدد والاسترخاء غير المكان الموجود فوق الكورسيه نفسه، وبذلك بدلا من أن تصل المرأة المسكينة إلى طريق الرشاقة والجمال.. فإنها تذهب إلى أحضان القوام الردئ الخاطئ وتصاب بحالة الكرش.. وهناك أسباب أخرى منها:

- ❐ **البطن الشحمى**: نتيجة تراكم الشحم «المواد الدهنية» التى تغطى البطن ثم يبدأ فى الترهل والضعف، وسببه الإسراف الكبير فى تناول الطعام وخاصة الدهنية منها.
- ❐ **البطن المسترخى:** نتيجة لعدم القيام بأى مجهود أو نشاط جسمانى بسبب الكسل أو النوم أو بسبب اضطرار المرأة إلى الرقود فى الفراش مدة طويلة نتيجة لتكرار الحمل والولادة أو العمليات الجراحية.

□ **بســبب الحمل**: حيث تكون عضلات البطن عرضه للتراخى وتراكم الشـحم عليها، وكذلك بعد الـولادة إذا لم تتبع المـرأة نظامًا رياضيا صحيا دقيقا معينا بعد الولادة.. تتراخى عضلات البطن وتتمدد وتستطيل فيتكون الكرش.

□ **البطـن المصابة**: بتمدد الأحشـاء وهبوطهـا نتيجة للإصابة بأحد الأمراض العضوية أو بسـبب المضاعفات بعد العمليات الجراحية التى لم يكتمل فيها التئام الجروح وشـفاؤها تمامًا أو بسـبب الحمل والولادات المتلاحقة الكثيرة.

□ **الكرش والحر**: وبعض الناس يصابون بتمدد المعدة وعضلات البطن لأنهم يلجئون إلى شرب الماء والسوائل بكثرة بسـبب الحر.. فتهوى بجدار المعدة.. وتتمدد عضلات البطن وتصاب صاحبتها بهبوط الأحشاء.. والكرش.

□ **كيف تتخلصين من الكرش؟**

ولعلاج هذه الحالة يجب اتباع النصائح والإرشادات الآتية:

١ – تنظيم مواعيد تناول وجبات الطعام والإسراع بعلاج حالة الإمساك والسمنة إن وجدت.

٢ – مراعاة السـير عموما سـواء فى المنزل أم خارجه بشكل تكون الذقن فيه للداخل والصدر والنظر للأمام، وتكون البطن مشفوطة للداخل على قدر المستطاع، وتحريك الذراعين من مفصل الكتف بحرية مع ملاحظة عدم التكلف فى المشية.

٣ – تقوية عضلات البطن والصدر والظهر والجانبين وذلك بالتمرينات الخاصة بها الواردة فى هذا الكتاب.

٤ – عمل تدليك طبى لعضلات البطن وذلك لتقويتها وإذابة الدهن الموجود بها.

٥ – القيام بأداء التمرينات الآتية كل صباح مدة (٥) دقائق، تزداد يوما بعد يوم، مع عدم الوصول بالجسم إلى حد الإرهاق رغبة فى الحصول على نتيجة سريعة.

□ **التمرين الأول**: «رقود على الظهر» مع رفع الرجلين ببطء فى خمس عدات.

□ **التمرين الثانى**: «رقود على الظهر» والتبديل للجلوس مع ثنى الركبتين على الصدر ومسـكهما باليدين.

□ **التمرين الثالث**: «رقود على الظهر» مع تشـبيك اليدين خلف الرقبة، وسـند مشـطى القدمين تحت مقعد أو ما شابه ذلك بغرض تثبيت الرجلين على الأرض، ثم رفع الجسم عن الأرض وثنى الجذع أمامًا للمس الركبتين بالجبهة.

□ **التمرين الرابع**: «رقود على الظهر» وانثناء الركبتين مع ملاحظة ملامسة باطن القدمين للأرض طوال مدة التمرين، ثم رفع الجسم من على الأرض للمس الركبتين بالجبهة.

□ **التمرين الخامس**: «رقود على الظهر» مع وضع القدمين وتثبيتهما عاليا فوق مقعد أو ما شـابه ذلك، ثم رفع الرأس والظهر عن الأرض حوالى ٣٠ سم.

□ **التمرين السادس:** «رقود فتحًا مع تشبيك اليدين خلف الرقبة»، رفع الجسم من على الأرض وثنى الجزع أمامًا أسفل للمس الركبة اليسرى بالكوع الأيمن، ثم لمس الركبة اليمنى بالكوع الأيسر – مع ملاحظة عدم ثنى الركبتين أو تحريك القدمين من مكانهما.

**علاج فشل الحب أو الخيبة العاطفية:** وإن كنت لا تصدقين أن من بين النباتات معاديات للعشق، وطاردات للواعجه فجربى البردقوش فى السلطة، واشربى من مستحلبه بضعة أيام، أقل من ملعقة صغيرة فى فنجانين من الماء يشربان بجرعات سبع فى اليوم، الجرعة الأخيرة فى المساء قبل النوم، ولا بأس إذا كان باردًا، ولا تتركيه فى البراد.

– وهناك أيضًا الزعرور الشائك عدو العشق اللدود، ملعقة كبيرة من زهراته تنقع لبضع ساعات فى فنجان ماء، ثم تغلى فى هذا الماء نفسه عدة دقائق، يشرب الفنجان فى اليوم بجرعات، ولكن إذا فاتك أوان الزهر.. فعليك بثمره الأحمر الناضج، فحبيباته تعوضك عن الزهر، وتصنع بنفس الطريقة.

**علاج الحزن:** عليك بعشبة الأفراح، الهندباء البرية؛ فهى لا تبقى حزنا فى قلب.. فاشربى من مستحلبها بنسبة (٢٠) جراما من ورقها وزهرها فى فنجانين من الماء، يرشفان فى اليوم بجرعات. وكلى من ورقها الغض مع السلطة أو وحدها. وإذا كان حزنك مستعصيًا فقطعى (٣٠) جراما من جذورها المستأصلة قبل تزهير العشبة فى فنجانين من الماء، مع الغلى لمدة عشر دقائق، فيشرب الباقى من هذا الماء خلال اليوم بجرعات أيضًا.

– كما ينفعك جدا الكرفس النئ فى السلطة مثلا.

## علاج التعب المزمن بالوصفات والبدائل الطبيعية

عالجيه بالراحة والنوم والتمارين الرياضية المناسبة. وكذلك باستعمال خل التفاح: ملعقتان صغيرتان لكوب ماء. تشربين كوبا مع كل وجبة من وجبات الطعام الثلاث، أثناء الأكل أو قبله أوبعده كما يروقك.

– أو يشرب مستحلب مكون من خمس ملاعق صغيرة، بواقع ملعقة من كلٍّ: مِنْ زهر البابونج، وزهر الهندباء البرية، وزهر إكليل الجبل، وزهر الخبازة البرية، وزهر البنفسج فى لتر ماء، يشرب منها فى اليوم ثلاثة فناجين، يكون الثالث قبل النوم فى المساء ويجب ألا تشربيها ساخنة، بل أشد من فاترة بعض الشيء.

### التعب المستمر له علاج أيضًا بالوصفات الطبيعية

□**ثوم:** تؤكل ثلاثة فصوص نيئة من الثوم مساء، تليها ملعقة عسل نحل بعد تناول الثوم بنصف ساعة وقبل النوم.

☐**نعناع:** أو يستعمل مستحلب النعناع، وإن كان مثيرًا للقابلية الجنسية ويعمل المستحلب من ملعقة متوسطة فى فنجان ماء.

☐**الإجهاد المدرسى له علاج بالأعشاب:** تناولى ثلاثة فناجين يوميا من مغلى الملفوف «الكرنب»، ويعمل من ورقتين فى لتر ماء، وهو مفيد أيضًا فى علاج حدة المزاج، وبحه الصوت ويخلصك من الكآبة.

## علاج الإجهاد العام بالوصفات الطبيعية

☐**ثوم:** أكل (٣) فصوص نيئة من الثوم، ثم تناول ملعقة كبيرة من عسل النحل بعدها بنصف ساعة؛ لتزيل رائحة الثوم من فمك ويمكن إزالتها إلى حد كبير بأكل تفاحة مبشورة أيضًا.

☐**نعناع:** مستحلب النعناع يكسب الجسم المنهوك نشاطًا وحيوية، ويعمل بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه (٢ – ٣) فناجين فى اليوم، ويمكن مزجها مع الحليب.

ويلاحظ عدم شرب النعناع فى الحميات، وعند وجود استعداد للقئ، لأنه يثير القئ ويزيد من جفاف الفم والشعور بالعطش.

☐**شوفان:** تستعمل صبغة الشوفان للتقوية فى دور النقاهة من أمراض مضنية أو بعد الإجهاد الجسمانى، ولمعالجة صداع الأحداث وضعفهم؛ نتيجة للإجهاد المدرسى أثناء الامتحانات، وتعمل الصبغة بالطرق المعروفة بنقع الشوفان الغض – قبل الجفاف وتكوين الحبوب – المدقوق، فى الكحول فى إناء محكم السد لمدة بضعة أسابيع ثم تصفيته، ويؤخذ من الصبغة مقدار (١٠ – ٢٠) نقطة فى قليل من الماء الساخن ثلاث مرات فى اليوم.

## الأرق

هو عارض ينتج عن التوترات العصبية، والخوف، والتفكير فى المشاكل اليومية، وبعض الأمراض، مثل أمراض الكبد، وعلاج السبب مهم وينتج عنه نوم طبيعى.

إن النوم جزء منا، وهو صورة من حياتنا، وعلينا ألا نحرم أنفسنا من هذه النعمة الأساسية والمفيدة لكل منا. فالثقة بالنفس تولدّ نوما هادئا وعميقا، كما أن كل اضطراب جسدى أو عقلى ينتج عنه أرق.. وليكن طعامك خفيفا فى المساء، وألق بمتاعب العمل خلف ظهرك قبل النوم، ولا تفكر فيها حتى دخولك مكتبك فى اليوم التالى.

**ما يجب الامتناع عنه:**

☐ اللحوم الدهنية بأنواعها. ☐ الدهون الحيوانية.

☐ شوربة اللحوم الدهنية. ☐ المعلبات بأنواعها.

- ❑ الخبز الأبيض.
- ❑ الأرز الأبيض.
- ❑ الدقيق الأبيض.
- ❑ المكرونة البيضاء.
- ❑ السكر المكرر.
- ❑ الملح المكرر.
- ❑ الأجبان والألبان المصنعة.
- ❑ الحلويات المصنعة.
- ❑ جميع المشروبات الروحية.
- ❑ التدخين.
- ❑ جميع المنبهات الشاى والقهوة، وكذلك البهارات والمواد الحريفة.
- ❑ التدخين.
- ❑ الإرهاق الجسدى أو العصبى. ويحب الابتعاد عن جميع المهدئات والمسكنات وعدم تناولها، لأنها تؤثر سلبًا على التوازن العصبى.

**ما يسمح به:**

- ❑ جميع الفواكه الموسمية الحامضة والحلوة.
- ❑ جميع الفواكه المجففة: جوز - لوز - تين - بلح - مشمش - خوخ - عنب - موز - زيتون أسود.
- ❑ جميع الحبوب الكاملة: قمح وشعير وجودار وذرة صفراء ونخالة وأرز غير مقشور ومكرونة مصنوعة من الطحين الكامل، وطحين (دقيق) كامل.
- ❑ جميع أنواع الخس الأخضر.
- ❑ جميع الزيوت النباتية مثل زيت الزيتون وغيره.
- ❑ العسل الطبيعى.
- ❑ البيض الطازج (٣ - ٤ مرات أسبوعيا).
- ❑ الحبوب: بسلة خضراء، ولوبيا خضراء طازجة، فول أخضر، عدس، حمص، وفول مجفف.
- ❑ جميع الحلويات المصنعة بالمواد الطبيعية.
- ❑ الزبدة الطازجة والنيئة.
- ❑ جميع أنواع العصير وخاصة الحامض (الليمون).
- ❑ جميع المطيبات الطبيعية مثل: الثوم والبصل والنعناع وملح البحر الطبيعى وسكر القصب والجوز واللوز والبقدونس والكزبرة، ويفيد استخدام الوصفات التالية فى العلاج للتغلب على الأرق.

❑**سنوت (كمون):** يعالج الأرق «عدم النوم» بغلى مقدار (١٠) جرامات من الحبوب فى ربع لتر «قدح» من الماء وشربه فى المساء، ولا يجوز للمصابين بأمراض الكلى استعماله بأى شكل كان.

❑**زعتر:** ٢٠ جراما من زهرات الزعتر فى كوب ماء مغلى ويشرب الشاى مساء وكذلك عشب الترنجان..

□**شوفان:** يؤخذ من صبغة الشوفان (٢٠) نقطة فى المساء فقط، إذا أريد استعمالها كمنوم لمعالجة الأرق.

□**سرخس ذكر، شرد، خنشار:** Aspidium Filixmas يعالج الأرق بوضع غصن غض من العشبة داخل وسادة النوم.

□**بنفسج عطرى:** Viola Odorata يستعمل المستحلب ساخنًا للحمامات القدمية لمعالجة الأرق، ويعمل المستحلب لهذا الغرض بصب نصف لتر أو لتر واحد من الماء المغلى فوق (٥٠) جرامًا من أزهار البنفسج العطرى وأوراقه، ويترك لمدة (١٢) ساعة.

□**وخلنج (فصيلة حشيشة الغبيرة)** Erica Uigaris يستعمل المغلى لتسكين الاضطرابات العصبية، ومعالجة الأرق. ويعمل المغلى من حفنة من العشبة فى لتر ماء، وغليه إلى أن يتبخر ربعه، ويشرب منه فنجان واحد مرتين فى اليوم.

□**عسل النحل:** هو أفضل منوم صحى، يشرب منه ملعقة كبيرة قبل النوم بنصف ساعة.

كما أن تدليك الظهر والرقبة يسهل عملية النوم، كذلك الأمر بالنسبة للتلبيخ بالماء الساخن على الظهر لمدة ٢٠ – ٣٠ دقيقة.

وفى هذه الحالة تنفع لأعشاب التالية، فإن لها مفعولا مهدئا مريحا ومضادًا للتشنج.

□**قنطريون صغير:** تعالج الاضطرابات النفسية «انحطاط المعنويات» والأعراض الهستيرية باستعمال المنقوع أو المسحوق. ويعمل المنقوع بنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان واحد من الماء البارد، ويصفى بعد (٦ – ٨) ساعات؛ ليشرب طيلة اليوم باردًا وبجرعات متعددة. هذا والمنقوع مر المذاق، لذلك يفضل البعض استعمال المسحوق بدلا من المنقوع، وذلك بمقدار جرامين من المسحوق يوميًا ممزوجًا بقليل من العسل النحلى.

ويحبذ أن تكون الجرعة ثلاث ملاعق كبيرة للكبار، وصغيرة للصغار، ولمدة عشرة أيام تختارينها بين حيض وحيض؛ إذ لا يجوز شرب القنطريون للحائض والحامل والمرضع.

□**أفسنتين (الدمسيسة):** شرب المستحلب يقوى الذاكرة، ويقلل النسيان والشعور بالخجل، وينشط الشعور النفسانى بوجه عام «يرفع المعنويات»، ويشرب منه مقدار فنجان واحد فى اليوم، وبجرعات صغيرة متعددة «ملعقة صغيرة لكل مرة»، ويلاحظ أن الأفسنتين من الأدوية شديدة الفعالية، ولا يجوز تجاوز جرعاته عن المقدار المحدد لها.

□**كرفس:** يؤكل غضا «رأسين يوميا» ولمدة بضعة أشهر لمعالجة الانقباض النفسانى، وسلطة الكرفس ممزوجة بتفاحة مبشورة، لذيذة الطعم، سهلة التحضير، وتؤمن جميع فوائده الطبية.

□**إكليل الجبل:** يعمل مستحلب العشبة من ملعقة صغيرة من العشبة فى فنجان ماء، ويمكن شرب فنجانين مقسومين إلى أربع جرعات أو أكثر فى اليوم، ولا بأس إذا كانت الجرعة غير مسخنة.

□**بلوط:** أشربى قهوة من ثمر البلوط المقشور، وذلك بتقشير الثمار ثم تجفيفها جيدًا فى الشمس، وتحميصها فى المحمصة كالبن حتى يصبح لونها أشقر، ثم تطحن بطاحونة البن، وتعمل القهوة من هذا المسحوق بإضافة ملعقة صغيرة منه إلى فنجان ماء وهو يغلى، فهو مقو للأعصاب، ونافع لعلاج الدوسنتاريا، ويمكن شرب ثلاثة فناجين فى اليوم.

**لطرد الكوابيس:** هذه الأشباح المزعجة التى تروع السيدات أثناء رقادهن، ليست إلا نتيجة تعب فى الكبد، أو عسـر هضم وما أشـبه ذلك.. ويريحك منها تناول فنجانين، واحد عند المغيب والثانـى قبل النوم من مسـتحلب الكرنب «الملفوف»، قبضة مـن ورقه مع أربع وريقات من الناعمة المخزنيـة «القصعـين» فى لتر ماء، أو ملعقة صغيرة فى فنجان ماء مع ورقة قصعين (مريميه). هذا.. مع الاعتدال فى أكل العشاء والانتباه للهضم، والدورة الدموية.

## الهستيريا: Hysteria

حيـث يكون المصاب عادة أنثى أو فى سـن المراهقـة، وغالبا ذات مسـتوى تعليمى منخفض. ولا تحدث النوبات والمصابة بمفردها، بل تكون دائما أمام الناس، وعادة لا يتبول المصاب أو يعض لسانه. ويفيد استخدام الوصفات التالية فى العلاج.

□**قنطريون صغير:** باستعمال المنقوع أو المسحوق كما سبق فى علاج الضيق النفسانى.

□**أرطماسـيا (برنجاسـف، شـويلاء):** Artemisia Vulgaris تعالج حالات الهستيريا وهى كثيرة ومتنوعة عند النساء بمنقوع أو بمغلى أو بمسحوق الأرطماسيا. وتستعمل الأوراق والأزهار غالبًا لعمل المنقوع، وذلك بنقع مقدار ملعقة كبيرة منها فى فنجان كبير من الماء البارد لمدة (١٢) سـاعة، وتصفيته بعد ذلك وشربه بجرعات صغيرة طيلة النهار.

أما الجذور.. فتسـتعمل مسحوقا، ملعقة صغيرة فى الماء أو الحليب أو غيرهما من السوائل يوميًا أو تستعمل مغليا، وذلك بغلى مقدار ملعقة صغيرة من الجذور فى فنجان كبير من الماء، ويمكن شرب ثلاثة فناجين فى اليوم من هذا المغلى بعد تصفيته، على أن تؤخذ بجرعات متعددة طيلة اليوم.

□**هيوفاريقون (داذى رومى، المنسية، عصبة القلب):** يستعمل المستحلب لمعالجة الاضطرابات النفسـية وتسكينها «هسـتريا، ملانخوليا، نويراسـتانيا»، والخرف الشـيخوخى «تصلب شرايين الدماغ»، والنوم المضطرب. ويعمل المسـتحلب بالطرق المعروفة بنسـبة ملعقة صغيرة من الأزهار لكل فنجان من الماء، ويشرب منه فنجانان فى اليوم. ويمكن أيضًا استعمال الزيت عوضا عن المستحلب، ويؤخذ منه مقدار (٦ – ٨) نقاط على قطعة صغيرة من السكر ثلاث مرات فى اليوم.

□**أو مسـتحلب من ورق النارنج:** بنسـبة ثلاث قبضات فى لتر ماء. يشـرب منه يوميًا ثلاثة فناجين مع عمل حمامات لليدين والقدمين، بنسبة قبضة من ورق النارنج فى لتر ماء.

## النورستانيا

هو مرض عُصابى يتميز بأعراض معينة تكاد تكون متشـابهة فى معظم المرضى، وتشـتمل على شعور المريض بالضعف والتعب الشديد أو الإجهاد البدنى والإعياء النفسى بدون تأديته لأى مجهود يقتضى الإحسـاس بهذا الشـعور. أى إن التعب لا يناسب الجهد الذى يقوم به هذا الشخص ويفيد استخدام الوصفات التالية فى علاج الحالة.

من أسبابها ضعف الأعصاب، يشعر المرء معها بتعب شديد، وتعالج بالشرب من مستحلب قوامه نصف ملعقة صغيرة من رعى الحمام، ومثله من زهر الزيزفون الفرنجى، وكذلك من الناعمة المخزنية «القصعين»، ومثله من الزعتر البرى القصير فى كأس ماء، تشـربينه فى المساء، وعليك بالتكرار كل ليلة حتى بلوغ النتيجة المرجوة.

☐**هيوفاريقون:** يستعمل المستحلب والزيت عوضا عنه فى علاج النورستانيا، كما سبق فى علاج الهستيريا.

**لعلاج الاكتئاب:** تنصح الدكتورة مريم نور متخصصة الماكروبيوتك، بتنظيف اللسـان بالماء والملح الخشـن كل يوم صباحا، وعند الشـعور بالحالة يشرب كمية بسيطة من خل التفاح المزوج بالعسل مع ماء فاتر، ومضغ حوالى ملعقتى طعام من الزبيب ببطه شديد.

## العناية بجمال الخصر

لا توجـد فى الواقع طريقة أفضل من الرياضة البدنية للتحكم فى حجم الخصر، ودوام تناسـقه مع البدن، واستمرار نحافته؛ إذ إن استعمال ماسكات الخصر «الكورسيهات» كثيرًا ما تسبب بعض المشاكل كأن توجه بعض الشحوم فى أماكن غير مستحبة.

والتمرينات الرياضية التى تساعد على نحافة الخصر وزيادة تماسكه كثيرة نذكر -فيما يلى- عددًا منها لنعطى فرصة للسـيدة القارئة لاختيار ما يروقها من بينها، على أن تداوم على هذه التمرينات فترة من الزمن، إذا لم يتسن لها الاستمرار فى مزاولتها على الدوام.

١ - قفى مسـتقيمة مع فتح السـاقين ورفع الذراعين فى مسـتوى الكفين. ثبتى الساقين والأرداف ودورى بالجـذع والصـدر والذراعـين إلى جهـة اليمـين مرة، وإلى جهة اليسـار مـرة أخرى لعدة مرات.

يمكن تأدية نفس التمرين بنفس الطريقة أثناء الجلوس على مقعد، دون مسند للظهر.

٢ - قفـى وظهرك مسـتقيما ثم اثنى الجذع إلى الأمام مع رفـع الذراعين إلى الخلف. يكرر التمرين بعـد ذلك مع رفع كعبى القدمـين والارتكاز على أصابع القدمين، على أن تحافظى على توازن

جسمك. ويمكنك أيضًا تأدية نفس التمرين بالصورة الآتية: استلقى على الظهر، وشبكى يديك خلف الرقبة مع شـد الكوعين. أثنى الجذع حتى تأخذى وضع الجلوس، ثم عودى إلى الوضع الأول. وكررى التمرين على أن يظل ظهرك مشدودًا مستقيمًا.

٣ – قفى مستقيمة مع فتح الساقين قليلا، وشد عضلات المعدة إلى الداخل، ثم انحنى بجذعك وحاولى لمس الأرض بأطراف أصابع اليدين من جهة اليســار مرة ومن جهة اليمين مرة أخرى، على أن تظل الركبتان مشدودتين. ويمكن كذلك تأدية هذا التمرين على النحو التالى:

بعـد الوقوف مع فتح الســاقين ومد الذراعين فى مســتوى الكتف يثنى الجــذع، ويلف الكتف بالذراعين فى ربع دائرة فتلمس أطراف أصابع اليد اليسرى القدم اليمنى، ثم يدور الكتف فى عكس الاتجاه الســابق، فتلمس أصابع اليد اليمنى القدم اليسرى، ويكرر التمرين بهذه الكيفية، على أنها ليست الطريقة الأخيرة لهذا التمرين بل يمكن تأدية نفس التمرين بصورة ثالثة كالتالى:

اجلســى على الأرض مع فتح الساقين وتشـبيك الأيدى خلف الرقبة. اثنى الجذع حتى يلامس الكوع الأيمن الركبة اليسرى، ثم يلامس الكوع الأيسر الركبة اليمنى ويكرر التمرين.

٤ – قفى مع فتح الساقين قليلا وتشابك اليدين خلف الرقبة وشد الكوعين. اثنى الجزء العلوى من جسمك يمينا ويسارًا على ألا يهتز الجزء السفلى منه لعدة مرات. نفس النتيجة يمكن الحصول عليها بإجراء التمرين بالطريقة الآتية:

قفى ويداك فى خصرك ثم ارفعى أحد الســاقين على شــىء مرتفع «مثل مسند كرسى»، ثم اثنى الجــذع فى اتجاه الســاق المرتفعة عدة مرات. اســتبدلى الســاق المرتفعة بالأخـرى. وأعيدى نفس التمرين.

٥ – استلقى على الظهر مع ضم الساقين، ثم اثنى الركبتين وحركيهما يمينًا ويسارًا دون أن يتحرك معها باقى الجسم.

٦ – اركعى على ركبتيك، وارفعى الذراعين إلى أعلى، ثم ادفعى بالقامة إلى الخلف عدة مرات.

٧ – استلقى على البطن ثم ادفعى بقامتك وساقيك، حتى تتقاربا بقدر الإمكان.

## العناية بجمال الذراعين

يكمن جمال الذراعين فى نعومة ملمســهما، وتناســق أجزائهما، وتماسك عضلاتهما، واستدارة شــكلهما، فالحبيبات الصغيرة التى تظهر على مســام الذراعين فتحيل ملمسها إلى الخشونة، تعنى – فى معظم الأحوال – نقص الفيتامينات فى الغذاء، لذا تلزم موازنة الطعام؛ ليحتوى على قدر كاف مــن الفيتامينات، وفى نفس الوقــت.. يمكن التخلص من هذه الرءوس الصغيرة بدعكها جيدًا بلوفة

خشنة أثناء «الحمام الدافئ»، ثم تدليكها بكريم مغذ للبشرة أو بزيت الزيتون الدافئ وتركه لمدة (١٠) دقائق. أما ترهل الذراعين نتيجة السمنة الزائدة.. فيمكن تداركه بتدليك الذراعين لإزالة الشحوم التى تتجمع فيهما وممارسة الرياضة البدنية لتقوية عضلاتهما وتماسكهما. وتفيد كذلك التمرينات الرياضية فى حالة نحافة الذراعين فى المنطقة التى تعلو الكوعين، فتزيد من حجمها واستدارتها.

وأهم التمرينات الرياضية التى تفيد الذراعين هى رياضة الاسكواش والتنس والسباحة.

كما يؤدى التمرينان الآتيان نفس الغرض.

١ - اسندى أطراف أصابع اليدين على الكتفين أثناء الوقوف أو الجلوس، ثم حركى الكوعين ليرسما دائرة مبتدئة مرة من الأمام، وأخرى من الخلف عدة مرات.

٢ - اسندى راحتى اليدين إلى جوار النهدين من الخارج، ثم ادفعى بالكوعين إلى الخلف بقدر المستطاع عدة مرات.

## العناية بجمال الساقين

يفيدهما ما سبق وصفه فى العناية بالجسد «كيف تجعلين جسدك لينا متغذيا وبعيدًا عن الشيخوخة؟».

وهناك وسائل أخرى منها:

- فركهما من أسفل إلى أعلى بكيس حمام ملىء بالنخالة؛ لإزالة ما مات من الخلايا الجلدية.
- تدليكهما دائمًا من تحت إلى فوق بزيت الزيتون أو زيت اللوز الحلو المزيل للبقع السمراء، والصفراء، وللتشقق، والقشف، وعليك أيضًا بالماء البارد اغمرى ساقيك لتجديد ما بهما من الدماء ولتليين البشرة.

### إذا ارتخت رجلاك:

☐**شوفان**: اغلى قبضتين من العشبة المجففة أو اليابسة فى لتر ماء، ودلكى من أسفل إلى أعلى بهذا المستحلب وهو ساخن، كررى ذلك مرتين أو ثلاثا فى اليوم. وبعد أيام تعود العافية إلى رجليك.

☐**لإزالة البقع ما بين الفخذين**: يزيلهما طلاء بماء أذيبت فيه قطع من حامض الليمون.

## جمال الذقن

لا تتعدى مشاكل الذقن أن تبدو طويلة ويمكن مداراتها بوضع قدر بسيط من أحمر الخدود على طرف الذقن أثناء عمل الماكياج، أو أن يظهر بعض الشعر فى ذقن السيدات، وهذا يرجع إلى خلل

فى الهرمونات، ويجب فى هذه الحالة، علاج الغدد على رغم أن الكى أو الكهرباء يقضى عليها، كما أن مسح هذا الشعر بماء أكسجين يجعله غير واضح. ويمكن تداركه أثناء عمل الماكياج. أما ترهل الذقـن فيرجـع فى أغلب الأحيـان إلى ضعف العضلات التى تربط الذقـن بالفكين. إلا إن الرياضة يمكن أن تعيد الحالة إلى طبيعتها؛ فالذقن ترتبط مع الكفين بعضلات يسـهل تنشـيطها بفتح الفم قدر المستطاع لمدة نصف دقيقة ثم غلقه، ومعاودة فتحه عدة مرات. أما ازدواج الذقن فينشأ عادة من استعمال مساند كثيرة تحت الرأس عند النوم، ومن ثم فإن هجر هذه العادة واستعمال وسادة واحدة عند النوم هى أولى خطوات التخلص من المشكلة. بعد ذلك يمكن تدليك الذقن يوميا «بماء الأعشاب المذكورة لصحة وجمال الوجه» أو باستعمال كريم مغذ للبشرة، أو ممارسة التمرين الآتى:

– اسـندى الذقن إلى جزء من الأثاث يرتفع إلى مسـتواها، ثم افتحى فمك بقدر المسـتطاع، وادفعى بالذقـن إلى أسـفل، وحاولى غلق الفم ببطء، بحيث يسـتغرق ذلك نصف دقيقـة على الأقل، ثم كررى التمرين مرة أخرى.

## العناية بجمال الركبتين

تعتبر الركبتان من الأجزاء دائمة الحركة فى الإنسان، فهى تتحرك طوال اليوم، وعدة مرات أثناء النوم، وربما ليس لها مشـاكل سوى الخشونة التى تظهر عليها أحيانًا، وهى تزول بسرعة بدعكها باللوفة أثناء الحمام الدافئ وبتدليكها بزيت الزيتون مرة كل يوم على مدار شهر على الأكثر.

**ولتنشيط الركبتين نذكر التمرين الآتى:**

– قفى مسـتقيمة مع شـد جميع عضلات الجسـم، ثم ارتفعى على أطراف أصابع القدمين مع مد الذراعـين إلى الأمـام. اثنى الركبتين مع المحافظة على اتزان الجسـم، ثم عـودى إلى الارتفاع، وكررى ثنى الركبتين عدة مرات.

## العناية بجمال الكتف

يتعـاون الكتف مع الظهر فى إبراز جمال الصدر، ولتنشـيط الـدورة الدموية فى الكتف والعناية ببشـرته يدعك جيدًا أثناء الحمام الدافئ بقطعة خشـنة من اللوف مع رغوة وفيرة من الصابون، ثم يغطى بطبقة من الكريم الملطف بعد شطفه. كذلك يمكن وضع فوطة مبللة بالماء الدافئ فوق الكتف، ثم تدلك بشرة هذه المنطقة وهى ساخنة بكريم مرطب للبشرة، أو بماء الأعشاب التى ذكرناها سابقًا لصحة وجمال البشـرة، على أن تكون حركة اليد دائرية، أثناء التدليك، ثم ينثر عليه قدر من ماء الكولونيا.

وتحمى بعد ذلك بالتعرض لأشـعة الشـمس المباشـرة لفترة من الوقت. أمـا التمرينات الخاصة بالكتف فليست كثيرة، نذكر منها ما يلى:

- رفع الكتفين إلى أعلى حتى تقارب الأذنين مع استنشاق عميق للهواء، ثم العودة بهما إلى الوضع الطبيعى مع زفير الهواء وهكذا.
- مد الذراعين إلى جانبى الجسم وتحريكهما دائريا؛ بحيث تبدأ الدورة مرة من الأمام، ومرة أخرى من الخلف، وذلك لأطول وقت ممكن.

## العناية بجمال الكوعين

حتى يظل الكوعان فى نعومة البشـرة لباقى أجزاء الجسـم، يجب أن ينالا قسـطا من العناية بدعكهما جيدًا برغوة وفيرة من الصابون أثناء الحمام الدافئ، كما يلزم تغذية بشـرتهما بكريم مغذ بين الحين والحين أو باسـتعمال الأعشـاب الخاصة بتغذية وتليين وترطيب البشـرة التى ذكرناها سابقًا.

ولإزالة الجفاف والخشـونة عنهما يدعكان بعصير الليمون لمدة (١٠) دقائق، ثم يغسـلان ويدعكان بزيت زيتون دافئ لمدة عشر دقائق



# الفصل السابع

# أورام الثـــدى فى المــــرأة
# والوصفات التى تعالج الأورام

## الأورام الحميدة

الأورام الحميدة تنشــأ فى أى مكان بالجسم أو تكون موجودة مع الولادة مثل الوحمات، ولكنها تكون محدودة وتظل كما هى، وعند إزالتها بواسطة الطبيب فإنها لا تعود. ولكن إذا حدث بها أى تغير كأن تكبر فى الحجم أو حدث بها نزف فلابد من العرض على الطبيب فورًا.

ومن أمراض الثدى الحميدة:

- الأورام الحويصلية الليفية.
- الورم الغددى الليفى.
- الورم الفصى.
- التجمع الدموى.

## الوصفات المستخدمة لعلاج الأورام الحميدة

❐ **بصل:** يُســتعمل عصــير البصل لمعالجــة الأورام الحميدة والندب المتضخمــة، وذلك بطليها بالعصير الطازج.

❐ **حندقــوق حقلى (إكليل الملــك)** Meliotus Officinalis: تُعالج خارجيا الأورام الصلبة (غير الخبيثة) كعقد الحليب فى الثدى وغيرها، بمرهم العشــبة الغضة، ويتم عمل المرهم بغلى العشــبة الغضــة ببــطء وفوق نار خفيفة بضعفى مثليها من الشــحم، إلى أن يتم تبخر المــاء منها، ثم تُصفى بعصرها بقطعة من النسيج الكتانى.

❐ **هــدال (دبق)** Viscum Album: يؤكد كثيرون مــن قدماء الأطباء أن التلبيخ بمزيج مكون من أجزاء متساوية من الهدال والصمغ، والشمع العسلى يفتت ويشفى من الأورام الحميدة.

## الأورام الخبيثة

مــن المهم والحيوى اكتشــاف الســرطان فى مرحلة مبكــرة جدًا كلما أمكن ذلــك؛ لأن الإصابة بالســرطان تصبــح أكثر خطورة فــى المراحل المتقدمة للمــرض. ولهذا قيل: (إن الاكتشــاف المبكر للســرطان، هو الحماية المثلى ضد الموت بالسرطان)، وكلما بدأ العلاج مبكرًا، كان حظ المريض أوفر فى تخفيف حدة المرض والنجاة منه. وإلى جانب الفحص الطبى الدورى..

- يجب أن تتعلمى العلامات السبع التحذيرية المتعلقة بالسرطان، وإذا كانت أى من تلك العلامات موجودة.. فإنه يجب أن تزورى الطبيب دون تأخير.

## العلامات التحذيرية المتعلقة بالسرطان

– الاضطراب فى التبول والتبرز. – وجود جرح لا يلتئم.
– وجود نزف أو إفرازات غير طبيعية، وإخراج البراز بشكل غير معتاد.
– وجود ورم أو كتلة فى الثدى، أو فى أى مكان آخر فى الجسم.
– عُسْر هضم أو صعوبة البلع.
– حدوث تغير واضح فى النتوءات الصغيرة (الزوائد الجلدية) أو الشامات (الحسنات الجلدية).
– حدوث سُعال قوى ومستمر، أو وجود صوت أجش.

إذا كانت عندك أى علامة تحذيرية – لا قدّر الله – اتصلى بالطبيب فورًا

**تحذير:** لا يمكننا القول بأن الأعشاب والنباتات الطبية التى سنوردها تعالج الأمراض السرطانية نهائيا، لكنها فقط تساعد فى تخفيف آلامه ومعاناته، ومن الله الشفاء.

## سرطان الثدى

هو أكثر أنواع السرطان حدوثا فى المرأة بعد الخامسة والأربعين من العمر، وهذا ما يبرر الفحص الدورى الذى يجب أن يُجرى كل ٦ شهور بعد هذا العمر.. وهو أكثر حدوثا فى النساء العانسات، أو اللاتى لم يحملن أو اللاتى لم يرضعن، كما يزداد احتمال الإصابة إذا كانت المرأة قد سبق لها الإصابة بالمرض.

إن الفحص الذاتى للصدر والثديين يمكن أن يساعد المرأة فى اكتشاف سرطان الثدى مبكرًا، وقد يجعل النجاة أسهل.

**الفحص الذاتى للصدر والثديين:** إن المرأة تحتاج فقط إلى خمس دقائق فى الشهر؛ للمساعدة فى حماية نفسها ضد سرطان الثدى بواسطة ممارسة الفحص الذاتى، وهو خطوة خطوة كالتالى:

١ – **فى الحمّام تحت الدش:** افحصى ثدييك خلال الاستحمام، واجعلى اليدين تنسابان بسهولة فوق الجلد الرطب. وبالأصابع المستقيمة.. حركى يديك برفق فوق كل جزء من كل ثدى. استخدمى اليد اليمنى لفحص الثدى الأيسر واليد اليسرى للثدى الأيمن، ويجب أثناء الفحص ملاحظة وجود أى تضخم أو عقدة قاسية أو كتلة.

٢ – **أمام المرآة:** افحصى ثدييك وحافظى على الذراعين على جانبى الجسد. بعد ذلك ارفعى ذراعيك عاليا فوق الرأس وتفحصى أية تغيّرات فى دوران كل ثدى، أى تضخّم، أو نقر فى الجلد (أى على شكل غمازة)، أو أى تغيّر فى الحلمة.

بعد ذلك.. ضعى يديك على الركبتين، واضغطى بقوة لكى تثنى عضلات الصدر، لاحظى أن الثدى الأيسر والثدى الأيمن لن يكونا بنفس الحجم، إلا إنهما عند بعض النساء يتساويان.

إن الفحص يظهر ما هو طبيعي بالنسبة لك، ويعطيك الثقة بفحصك لذاتك.

٣ - **الاستلقاء على الظهر:** من أجل فحص ثديك الأيمن.. ضعى وسادة أو منشفة مطوية تحت كتفك الأيمن. ضعى اليد اليمنى خلف رأسك، ثم اضغطى برفق بواسطة اليد اليسرى والأصابع المسطحة، والمبللة فى حركات دائرية صغيرة بدءًا من أعلى نقطة فى ثديك الأيمن، وهكذا دواليك باتجاه الحلمة.

تابعى الدوران لفحص كل جزء من الثدى بما فيه الهالة حول الحلمة، وذلك يتطلب صنع ثلاث دورات على الأقل. ثم أعيدى الكرّة ببطء على الثدى الأيسر، مع وجود الوسادة تحت كتفك الأيسر، ووجود اليد اليسرى خلف الرأس.

وفى خلال هذا الفحص الدائرى.. يُلاحظ وجود أى ورم داخل الثدى.

- إن وجود ورم فى الثدى قد لا يكون سرطانا، ولكن الطبيب وحده هو الذى يقرر.
- إن اكتشاف سرطان الثدى مبكرًا قد يجعل النجاة أسهل.

### علاج سرطان الثدى:

من المعروف أن علاج السرطان عامة يعتمد على الطرق الرئيسية التالية:

- الجراحة.
- الإشعاع.
- العلاج الكيميائى.
- العلاج بالمناعة.

وهى طريقة ما زالت قيد البحث، تعتمد على إعطاء مصل ينشط المقاومة الطبيعية للجسم.

## العلاج بالوصفات الطبيعية

- **أزريون الحدائق:** Calendula Officinalis تُعالج سرطانات الغدد ومنها سرطان الثدى التى لم يمكن إزالتها كلها جراحيا بالمرهم، مع شرب المستحلب أو استعمال عصارة العشبة الغضة من الداخل[1] والخارج[2] فى آن واحد. ويمكن فى المعالجة الخارجية استعمال الصبغة المخففة لغسل وتكميد الجروح والقروح.. الخ بدلا من المرهم. ولعمل الصبغة.. تُملأ حفنة من أوراق الزهر فى زجاجة بيضاء، ثم يضاف إليها نصف لتر من الكحول المركّز (٩٥٪) حوالى ١٥٠ سم، تُسد بعدها الزجاجة وتوضع فى الشمس لمدة أسبوع، ثم تصفى الصبغة وتحفظ (تخفف الصبغة لغسل الجروح والقروح.. الخ بنسبة ملعقة كبيرة لكل ربع لتر (كوب) من الماء المغلى.

ويفضل لعمل المرهم استعمال خليط أعشاب يتكون من كنباث الحقول، جذور عشبه القوى وزهر البابونج، وذلك بغلى هذا الخليط من الأعشاب لمدة ربع ساعة فى ربع لتر (كوب) من الماء، ثم إضافة كمية من الشحم إليه وغليه ببطء إلى أن يتم تبخر الماء كله منه.

(١) المقصود بالمعالجة من الداخل: الشرب بطريق الفم.
(٢) المقصود بالمعالجة من الخارج: بالتكميد أو غسول.

ويعمل المســتحلب بالطريقة المعروفة بنســبة ملعقة صغيرة من أوراق الأزهار لكل فنجان من الماء الســاخن بدرجة الغليان. وتعطى منه ملعقة كبيرة كل ساعتين. ويلاحظ أن شرب كمية أكبر تسبب اضطراب المعدة. هذا، ويستعمل بعض الأطباء المستحلب، أو خلاصات أخرى من العشبة للحقن فى الجسم، وذلك لمعالجة سرطان المعدة والرحم والثدى.

□ **بنفســج عطرى:** تســتعمل أوراق البنفســج الغضة والمهروســة بالتلبيخ، لتســكين الآلام فى الســرطانات الظاهرة كســرطان الثدى. وهذا لا يشفى الســرطان، ولكنه يخفف من آلامه المبرحة، ويريح أعصاب المصابين به.

□ **ســنفيتون مخزنى (السمفوطن):** Symphytun Officinale يستعمل المغلى فى غسل القروح السرطانية فى سرطان الثدى، ويعمل المغلى من مقدار (٢٠) جراما من الجذور بغليه بنحو نصف لتر من الماء، ثم يصفى ويشرب بجرعات متعددة طيلة النهار.

## سرطان الرحـم

يحدث غالبا بعد الخمســين من العمر وهو ينشـأ على بطانة الرحم. ويظهر المرض فى المصابات بعد الضهى (ســن اليأس) بنزيف مهبلى متكرر ـ أما فــى المصابات قبل الضهى فإنه يظهر بنزيف بين الدورات الشــهرية (الحيض). يكون التشــخيص النهائى بأخذ عيّنة من بطانة الرحم عن طريق التجريف، أما المعالجة فتتم باستئصال الرحم.

إن علامات ســرطان الرحم هو نزول نزيف غيرعادى من الرحم أو إفرازات. وهذه العلامة تعتبر علامــة مبكرة جدا لســرطان الرحم؛ خصوصا إذا حدث هذا النزيف بعد ســن اليأس؛ فهذا يعطى فرصة تعتبر ممتازة للعلاج الناجح.

أما بالنســبة لســرطان عنق الرحم.. فإن النزيف هنا يأتى فى مرحلة متأخرة من المرض.. ولكن وجود اختبار (باب) (pap) يســهل عملية اكتشــافه مبكرًا حيث يتم فحــص الخلايا الموجودة فى إفرازات المهبل. ويجب على كل سيدة أن تجرى هذا الاختبار فى دورات منتظمة.

**العــلاج:** من المعــروف وعندمــا يثبت وجود الســرطان فى الرحــم.. فإن العــلاج ينحصر فى طريقتين:

- الجراحة.

- العلاج بالأشعة.

## العلاج بالوصفات الطبيعية

☐ **أزريون الحدائق:** كما سبق فى سرطان الثدى.

☐ **بنفسج عطرى:** يستعمل الغسـول (الدش) المهبلى من مستحلب البنفسج العطرى؛ لتسكين آلام سرطان الرحم.

ويعمل المستحلب لهذا الغرض بصب نصف لتر أو لتر واحد من الماء المغلى فوق (٥٠) جراما من أزهار البنفسج العطرى وأوراقه، ويترك لمدة (١٢) ساعة. ويستعمل بعد ذلك نصفه للغسول. والنصف الآخر للشرب بجرعات متعددة فى اليوم.

☐ **جاوى:** يستعمل مستحلب الجذور أو مسحوقها أو صبغتها لمعالجة السرطان فى البطن والرحم، ويؤكد الأطباء على فائدة ذلك العلاج. ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة وبنسبة ملعقة صغيرة من الجذور المفرومة لكل فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه مقدار جرام واحد، ممزوجا مع العسل ثلاث مرات يوميا.

وتعمل الصبغة بنقع جزء من الجذور فى زجاجة محكمة السدّ، بخمسة أضعافه من الكحول لمدة أسبوعين وتصفيتها، ويعطى منها (٥) نقاط على قطعة من السكر ثلاث مرات فى اليوم.

☐ **شمار الماء:** Oenanthe Aquatica استعمال المغلى مفيد فى معالجة سرطان الرحم، ويعمل المغلى بنسبة ملعقة صغيرة من البذور لكل فنجان من الماء، ويغلى لمدة قصيرة فقط (٢ – ٣) دقائق، ثم يصفى ويحلى بالعسل ويشرب منه فنجانان بجرعات متعددة فى اليوم.

☐ **قراص (انجره – قريص):** Urtica يؤكد الأطباء الروس أنهم أحرزوا نجاحا كبيرا فى معالجة سرطان الرحم وأنواع السرطانات الأخرى بصبغة القراص. وتعمل الصبغة من مقدار (٢٠) جراما من العشبة كلها (الجذور والساق والأوراق والأزهار) فى الربيع، يضاف إليها مقدار (٦٠) جراما من الكحول النقى فى زجاجة محكمة السد، وتترك فى مكان حار لمدة (١٤) يوما.

## سرطان المهبل

سرطان نادر يحدث غالبا بعد الـ ٦٥ من العمر، وهو ينشأ غالبا على فرج ضامر ومصاب بمتغيرات جلدية حاكة، تبدو وكأنها اكزيما، ثم يبدأ السرطان بتقرح صغير نازف، ومغطى بطبقة وسخة. أما العلاج فيتم باستئصال واسع للفرج.

❑ **قراص:** صبغة القراص، كما سبق في سرطان الرحم.

❑ **بنفسج عطرى:** يستعمل مستحلب البنفسج العطرى نصفه كغسول بعمل (دش) مهبلى؛ لتسكين آلام السرطان، وشرب نصفه الآخر، ولتحضيره.. انظر سرطان الرحم.

## الوصفات والبدائل الطبيعية لمعالجة الأنواع الأخرى من السرطان

❑ **بلوط:** يعتقد البعض أن شراب مغلى لحاء البلوط يشفى سرطان المعدة، وذلك بغلى ملعقة صغيرة من القشر المقطع إلى أجزاء صغيرة فى فنجان واحد من الماء، وتركه لمدة (١٠) دقائق قبل تصفيته وشربه ساخنا.

❑ **أزريون الحدائق:** تعالج سرطانات الجلد والغدد التى يمكن إزالتها كلها جراحيا بالمرهم مع شرب المستحلب، أو استعمال عصارة العشبة الغضة للمعالجة الداخلية شربا، والخارجية بالتكميد فى آن واحد، ويمكن استعمال الصبغة لغسل وتكميد الجرُوح والقروح، بدلا من المرهم. ولمعرفة طريقة التحضير والاستعمال انظر سرطان الثدى.

❑ **بصل:** يوصى الأطباء بألا يخلو طعام المصابين بالسرطان من البصل فى جميع الوجبات.

❑ **بنفسج عطرى:** تستعمل أوراق البنفسج الغضة والمهروسة بالتلبيخ، لتسكين الآلام فى السرطانات الظاهرة كسرطان الثدى، وأما الداخلة كسرطان الشرج أو الرحم.. فتسكن آلامها بالغسول (الدش) المهبلى والحقن الشرجية، كما تسكن آلام سرطان اللسان بالمضمضة بالمستحلب أو المغلى، وهذا كله لا يشفى السرطان ولكنه يخفف من آلامه المبرحة، ويريح أعصاب المصابين به. ولعمل المستحلب وطريقة الاستعمال انظر سرطان الرحم.

❑ **ونكا + حبة سوداء + عسل + بصل:** يعالج سرطان الدم (اللوكيميا) وذلك بأن يؤخذ ١٠٠جم من نبات الونكا ويجفف ويطحن مع ٥٠ جم من الحبة السوداء المطحونة،ويعجن الجميع فى نصف كيلو عسل نحل، وتؤخذ منه ملعقة بعد الأكل.

❑ **دودة الزرنوخ + عسل:** يعالج اللوكيميا بدودة الزرنوخ والتى تستخرج من شجرة الزرنوخ بالعراق. تجفف وتطحن وتعجن فى عسل بنسبة ملعقة لكل عشر ملاعق عسل، وتؤخذ ملعقة كل خمس ساعات.

❑ **ثوم:** يعتقد البعض أن الثوم يقى من الإصابة بالسـرطان، ومن الثابت طبيا أنه على الأقل يعوق نمو خلايا السرطان. ويلاحظ أن أكل أكثر من (٣ - ٤) فصوص من الثوم يوميا يخرش المعدة والأمعاء ويفسد الهضم.

وفى الصيدليات أدوية كثيرة مسـتخرجة من الثوم، ليس لها مذاقه أو رائحته الكريهة والتى يمكن إزالتها إلى حد كبير بأكل تفاحة مبشـورة، أو شـرب ملعقة كبيرة من عسـل النحل، بعد أكل الثوم بنصف ساعة.

❑ **جزر:** تعالج القروح النتنة والتقرحات السـرطانية والرقادية بمزيج من عصارة الجزر ومسـحوق الفحم الخشبى، وذلك بمزج العصير مع (٨) أضعافه من مسحوق الفحم، وتركه للتخمير مدة (٢٤) سـاعة قبل اسـتعماله، بذره مرة واحدة أو أكثـر فى اليوم فوق القروح النتنة.

❑ **طرخشقون (هندباء برية):** يؤكد بعض الأطباء أن الطرخشقون يعوق خلايا السرطان عن النمو، ويسـاعد على الشـفاء منه، ويقوى مناعة الخلايا السـليمة فى الجسم، ويزيد قدرتها على تمثل الغذاء.

ويعمل المسـتحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة كبيرة من الجذور والأوراق لكل فنجان من الماء السـاخن بدرجة الغليان، ويشـرب منه فنجان واحد (٢ - ٣) مرات فى اليوم. ويمكـن اسـتعمال العصير الطازج بدلا من المسـتحلب فى الربيع، وذلـك بمقدار ملعقتين يوميا من العصير، ولمدة (٤) أسـابيع. كما يمكن استعمال الصبغة أيضا، وتعمل من أجزاء متسـاوية من العصـير الطازج والكحول النقى، ويترك المزيج لـمدة (١٤) يوما فى زجاجة محكمة السد قبل تصفيته والاحتفاظ به، وتعطى الصبغة بمقدار (٤) نقاط فى قليل من الماء مرتين فى اليوم. هذا ويستفاد من أكل أوراق الطرخشقون الغضة فى الربيع باستعمالها فى عمل السلطات.

❑ **عروق الصباغين Chelidonium Majus:** يعالج سـرطان الجلد-وخصوصا سرطان الوجـه - بمرهم عصـير الأوراق، ويعمل المرهم بهرس الأوراق الغضة وعصرها لاسـتخراج عصارتها السائلة منها، ثم مزج هذه العصارة بما يعادلها من الكحول، ويمزج (٥) جرامات مـن هـذا المزيج مـع (٥٠) جراما من الشـحم، وبذلك يتم عمل المرهـم: ويلاحظ وجوب الاحتراس التام عند صنع العصير والمرهم، وعدم تلويث الأيدى بهما، وغسـلهما جيدًا بعد انتهاء العمل.

❑ **هـدال:** ثبـت فى الطب الحديـث أن الحقن تحت الجلد بمسـتخرجات من الهـدال يوقف الخلايا السـرطانية عن النمو، ويطيل عمـر المصاب بها، وهى – فى وقتنـا الحاضـر – تلعب دورًا فى معالجة السـرطان وغيره مـن الأورام الخبيثة وفى الوقاية منها.

**النصائح التى قدمتها الجمعية العلمية للسرطان فى الولايات المتحدة:**

١ – **تجنبى زيادة الوزن:** الدراسـات التى قامت بها الجمعية الأمريكية للسـرطان طوال أكثر من عشـرة أعوام تؤكد أن احتمال الإصابة بالسـرطان يكـون مرتفعًا، إذا زاد وزن الجسم عن (٤٠٪) عن المعدل الطبيعى.

٢ – **أكل الدهنيات خطأ:** إن هذه الدهنيات تشـمل الأنـواع الحيوانية والأنواع النباتية.. فقد اتضح أن الإكثار من هذه الدهنيات فى الطعام، يزيد من احتمال الإصابة بسـرطان الثدى والقولون.

٣ – **الأليـاف الكثيرة فى الطعـام:** أما الطعام الذى يحتوى على كمية كبيرة من الألياف (مثـل الفواكه والخضـراوات والبقول) فإن له فائدة واضحة فـى أنه يصبح بديلا كافيا للأطعمة الدهنية.. وفى نفس الوقت.. فإن هناك من يؤكد أن لوجود الألياف فى الطعام فائدة مباشرة فى الوقاية من مرض السرطان.

٤ – **الفيتامينـات الطبيعيـة:** كذلك.. فإن الحصول على القدر المناسـب من فيتامينى (أ، ج) لـه فائدته. ولكن من الأحسـن الحصول على هـذه الفيتامينات من مصادرها الطبيعيـة.. أى من خلال تناول أغذية تحتوى على كثير منها. أما الحصول على هذه الفيتامينات بكثرة من خلال الأدوية.. فله أضراره.

٥ – **خضـراوات مفيـدة:** وفى بعض الدراسـات,, اتضح أن ثمة خضـراوات معينة (مثـل الكرنب والقرنبيط) لهـا فائدتها فى تقليل احتمال الإصابة بسـرطان القناة الهضمية.

٦ – **تجنبى شرب الكحوليات (الخمور):** من المؤكد أن شرب الخمر بكثرة مع التدخين يـؤدى إلى ارتفاع احتمال الإصابة بسـرطان الفم والحنجرة والمرىء، كما أن الإغراق فى شـرب الخمر يؤدى إلى حدوث التليف فى الكبد، وهـذا يؤدى فى النهاية إلى الإصابة بسرطان الكبد.

٧ - **ابتعدى عن الطعام المدخن:** هناك الأسماك المدخنة، واللحوم المدخنة، والنصيحة هنا بالابتعاد عنها بقدر الإمكان؛ إذ إن احتمال تلوثها بالقطران أثناء عملية التدخين يكون موجودًا. ومن المعروف أن القطران من أكثر المواد تأثيرًا على الجسم، ويؤدى التعرض لها إلى الإصابة بالسرطان (كما هو الحال مع القطران الموجود فى السجائر).

**كذلك هناك بعض الأبحاث التى تربط بين كثرة تناول المخللات والملحات، وزيادة احتمال الإصابة بسرطان المعدة والمرىء.**

**وقاك الله شر المرض**



# الفصل الثامن

# متفرقات لا غنى عنها لكل أســـــرة

## الوصفات الطبيعية لعلاج أمراض الجهاز التنفسى

### ١ – النزلة الشُعبية

تأتى عادة كمضاعفات للنزلات البردية والأنفلونزا أو إهمال علاجها. وتتميز بالسـعال الشـديد الذى يكون جافا أولا، ثم يصبح مصحوبا بالبلغم، وقد ترتفع درجة الحرارة.

أما إذا تطورت الحالة إلى التهاب رئوى. فهنا ترتفع درجة الحرارة ارتفاعًا شديدًا مع وجود ألم فى الصدر وضيق فى التنفس.

**العلاج:**

١ – راحة تامة فى الفراش.

٢ – سوائل دافئة بكثرة.

٣ – لا مانع من استخدام الوصفات التالية فى العلاج واستشارة الطبيب إذا لزم الأمر:

◻ **شمر:** مغلى الشـمر علاج مفيد جدًا لمعالجة النزلة الشـعبية، ويعمل مغلى حبيبات الشـمرة بإضافـة فنجان من الماء السـاخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة صغيرة من الحبيبات المهروسـة، واستحلابها لمدة (١٠) دقائق، ويشرب منه مقدار (٢–٣) فناجين يوميا.

ويلاحظ أن طعم المغلى قد يسـبب الاشمئزاز عند بعض الأشـخاص، فلهؤلاء يستحسن تخفيف المغلى بكمية أكبر من الماء المغلى.

◻ **خبازه برية (خبيزة):** يشرب مغليها لمعالجة النزلة الصدرية (سعال مصحوب بقشع) ويعمل المغلى كالمعتاد، وبنسـبة ملعقة كبيرة من العشـبة المجففة لكل فنجان من الماء، ويشرب منه ساخنًا (٢ –٣ ) فناجين فى اليوم.

◻ **كتـان:** إن بذور الكتان بما تحتويه من زيت ومادة هلامية تلطف التهابات الجهاز المخاطى، وتسـكن آلامه، ففى الجهاز التنفسى تزيل آلام السعال الجاف (نزلة شعبية خصوصا بعد الحصبة) وتحد من شـدة نوباته. وذلك بشـرب فنجان إلى فنجانين من مغلى بذر الكتان فى اليوم بجرعات صغـيرة، ويعمـل المغلى من ملعقة كبيرة من بذر الكتان فى ربع لتر من الماء (كوب)، يغلى لمدة (٣) دقائق، ثم يترك لمدة عشر دقائق ويستعمل.

## ٢ - الالتهاب الرئوى أو التهاب الرئة

يعــرف أيضا بــذات الرئة، وهو التهاب حاد ينحصر عادة فى فص رئوى واحد، وهو يتســبب عن الجراثيم أو الفطريات أو الفيروســات، وهناك عوامل تؤهل لحدوثه مثل ضعف مقاومة الجســم والتعــرض للبرد. وأعراضه تتمثل فى السـعال مع قشـع يميل إلى اللون الأحمــر، كما ترتفع درجة الحرارة، ويحدث تعرق وقشعريرة وخفقان فى القلب.

وإذا لم يُعــالج بشــكل صحيح فقد يــؤدى إلىمضاعفات لا تحمد عقباها، ومــن ثم فعند التهاب الرئتــين يجب أن تكون المعالجة قبل كل شــىء على يد الطبيب المتخصــص بالإضافة لذلك يمكن النصح باستعمال الوصفات التالية:

☐ **حلبة:** مغلى الحلبة أو مسحوقها يستعمله الأطباء الفرنسيون بنجاح كبير لمعالجة الالتهابات الرئوية. ويعمل المغلى بإضافة مقدار ملعقة صغيرة من مســحوقها إلى نصف لتر ماء وغليه لمدة دقيقة واحدة فقط، يصفى بعدها المغلى ويشرب بجرعات متعددة (ملعقة كبيرة كل ساعة).

أما مسحوق بذر الحلبة فلاستعماله بالفم.. يمزج منه مقدار (١٠) جرامات، مع كمية معادلة من زيت الزيتون، ويؤخذ ربع هذه الكمية أربع مرات فى اليوم.

## ٣ - الربــو (الأزمــة)

يتعرض المصاب بالربو لنوبات يصعب معها التنفس، فتسمع الصفير أثناء الزفير (خروج الهواء). أما عند الشــهيق (إدخال الهواء إلى الرئتين)، فقد يســحب الجلد بين الأضلاع إلى الداخل، كما أن المصاب لا يستطيع أن يأخذ كفايته من الهواء. فقد تميل شفتاه وأظافره إلى الزرقة، وقد ينتفخ وريد العنق، وعادة لا يرافق الحالة ارتفاع الحرارة.

يبدأ الربو غالبا فى الطفولة وقد يســتمر طيلة العمر، ولا ينتقل بالعدوى، ولكنه أكثر شــيوعا فى الأطفال الذين لهم أقارب مصابون بالربو، وبشــكل عام يكون الربو أسوأ فى فترات معينة من السنة أو فى الليل. وقد تتطور الأزمة بعد سنوات إلى حالة الأمفزيما (Emphysema) (انتفاخ الرئة).

تســبب نوبة الربو أكل أو تنفس شــىء يسبب الحساسية (Allergy) للمصاب، ويبدأ الربو عادة عند الأطفال مع الرشح العادى، وللقلق والعصبية، والانفعالات مع العصبية ودورهما فى بدء نوبات الربو.

**الوقاية:**

على المصاب بالربو أن يتجنب تناول أو استنشــاق الأشــياء التى قد تســبب النوبة، كما يجب الحفاظ على نظافة المنزل والعمل. لا تســمح بدخول الحيوانات الداجنة للمنزل. فى بعض الحالات قــد يســاعد البقاء خارجا فى الهواء الطلــق فى تخفيف النوبة والتغلب عليها. وقد تتحســن حالة المصاب عند الانتقال إلى مكان آخر يكون الهواء فيه أكثر نظافة ونقاء..

تناولى الكثير من السوائل لأن ذلك يلين المخاط ويجعل التنفس سهلا.. وقد يساعده استنشاق بخار الماء.

**إذا كنت مصابة بالربو فلا تدخنى، فالتدخين يضر رئتيك ويجعل الربو أكثر خطورة**

فى الحالات الشديدة اطلبى المساعدة الطبية. ويمكن النصح باستعمال الوصفات التالية فى العلاج.

❑ **توت الأرض (فراولة – كريز):** يستعمل مستحلب الأوراق الحديثة.. فى مايو (آيار) الغضة أو المجففة لتسكين السعال ونوبات الربو، ويشرب من المستحلب ثلاثة فناجين يوميا، وهو يحضر كالمعتاد: ملعقة كبيرة من الأوراق (ويلاحظ أن الأوراق القديمة خشنة ومرة المذاق)، لكل فنجان من الماء المغلى ثم يصفى بعد تخميره لمدة (٥) دقائق ويشرب فاترا.

❑ **شمر:** كما سبق فى (النزلة الشعبية).

❑ **جاوى:** يستعمل مستحلب الجذور أو مسحوقها لمعالجة الربو، وهو مفيد جدًا. ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة، وبنسبة ملعقة صغيرة من الجذور المفرومة لكل فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان؛ ويشرب منه فنجان واحد فى اليوم.

وأما مسحوق الجذور.. فيعطى مقدار جرام واحد ممزوجا مع العسل (النحل) ثلاث مرات فى اليوم.

❑ **ينسون:** يفيد الينسون فى معالجة نوبات الربو، ويستعمل مستحلبا بنسبة ملعقة صغيرة من بذوره فى فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان، ويؤخذ فنجان واحد فى اليوم.

❑ **بصل:** تعالج نوبات الربو بإعطاء ملعقة صغيرة كل ثلاث ساعات، من مزيج عصير البصل مع العسل بأجزاء متساوية.

❑ **كرنب:** يستعمل مخللا مختمرًا لمعالجة الربو، حيث يعطى المخلل مع الأكل أو يطبخ على طرق متنوعة، ويستعمل على المائدة كخضار. ولمعرفة طريقة تحضيره.. انظر علاج عرق النسا.

## ٤ – السعال (الكحة)

السعال هو طريقة الجسم لتنظيف الجهاز التنفسى من البلغم (المخاط والقيح والجراثيم)، لذلك عندما يصاحب البلغم السعال، لا تأخذ أى دواء لإخماد السعال بل عليك تنفيث السعال أكثر، وتليين المخاط ليسهل التخلص منه.

**الأسباب:**

١ – سعال ناشف مع التقليل من البلغم أو بدونه: رشح – الديدان عندما تمر عبر الرئة – الحصبة – سعال المدخن (التدخين)

٢ – سعال مع الكثير أو القليل من البلغم: التهاب الشعب الهوائية – النزلة الصدرية، الربو.

٣ – سعال مع صفير وصعوبة فى التنفس: ربو – مشاكل واضطرابات فى القلب – السعال الديكى – الدفتيريا (الخانوق).

٤ – السعال المزمن أو المستمر: السل – سعلة المدخن – الربو (نوبات متلاحقة) – التهاب الشعب الهوائية المزمن – الامفزيما (انتفاخ الرئة).

٥ – سعال مع دم: سل – نزلة صدرية (بلغم أصفر أو أخضر) – التهاب شديد ديدان تمر عبر الرئة.

**معالجة السعال:**

١ – اشرب الكثير من السوائل (الماء) لجعل السعال أخف وتليين البلغم.

٢ – كذلك استنشاق بخار الماء المغلى: اجلس على كرسى وأمامك وعاء من الماء المغلى، ضع غطاء فوق رأسك وحول الوعاء استنشق البخار المتصاعد، استنشق البخار لمدة خمس عشرة دقيقة عدة مرات فى اليوم الواحد.

يحب بعض الأشخاص إضافة النعناع إلى الماء المغلى ولكن الماء المغلى وحده كاف وفعال.

– استعن بالوصفات التالية فى علاج السعال:

□ **بصل:** يعالج السعال عند الأطفال بجرعات صغيرة ومتعددة (ملعقة صغيرة) من البصل المطبوخ بالعسل أو سكر النبات.

□ **فراولة (توت الأرض – كريز):** انظر علاج الربو.

□ **عرق السوس (سوس):** يشرب مغلى الجذور أو مستحلبها لمعالجة السعال المصحوب بفقدان للصوت (بحة). ويعمل المغلى أو المستحلب من الجذور بالطرق المعروفة وبنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء، ويشرب منه وهو ساخن فنجان واحد مرتين فى اليوم.

□ **جزر:** يعالج السعال عند الأطفال بشراب الجزر أو ملبسه، ويعمل الشراب بطبخ العصير مع السكر. ولعمل الملبس.. يطبخ السكر أولا إلى أن تنكسر النقطة منه فى الماء البارد كالزجاج، ثم يضاف إليه عصير الجزر ويغلى (إلى درجة انكسار النقطة) مرة أخرى، يصب بعدها فوق بلاطة مدهونة بالزبدة، ويفرد ويقطع بسرعة قطعا صغيرة بسكين مطلى بالزبدة، ويحفظ بعد أن يبرد ويجمد فى إناء زجاجى.

## ٥ – السعال الديكى

هو مرض إنتانى جرثومى يصيب الأطفال خاصة، كما يمكن أن يصيب الكبار الذين لم يسبق لهم أن أصيبوا به.

يمتد دور الحضانة إلى ١٤ يومًا، وتحدث العدوى عن طريق التنفس، ويبدأ المرض على شكل زكام مع ارتفاع فى درجة الحرارة وسعال، ثم بعد أسبوع أو أسبوعين تظهر نوبات السعال الديكى، وغالبا ما تنتهى كل نوبة بشهيق عميق صفيرى بعد خروج قشع لزج مخاطى.

يعالج السعال الديكى بإعطاء الأدوية المقشعة والمسكنة للسعال، ويُنصح بتعريض المريض للهواء الطلق النقى.. أما المضادات الحيوية فلا تفيد فى علاج هذا المرض..

احمى طفلك من السعال الديكى بإعطائه الطعم الواقى الثلاثى (ضد السعال الديكى والدفتيريا والتتانوس) وهو إجبارى يعطى للطفل حقنة فى سن شهرين، وأربعة شهور وستة شهور، وهذه الحقنة شديدة الفعالية فى كل الحالات، وتستمر المناعة لمدة ٢ - ٣ سنوات، يتم خلالها إعطاء الطفل جرعة منشطة عند سن ١٨ شهرًا، ويمكن الاستعانة بالوصفات التالية فى العلاج. ٠

☐ **شمر:** مغلى الشمر مفيد جدًا لعلاج السعال الديكى. كما سبق فى النزلة الشعبية.

☐ **زعتر:** يستعمل مستحلب الزعتر لمعالجة نوبات السعال الديكى، ويعمل بنسبة ملعقة صغيرة من الزعتر لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه (١ - ٢) فنجان فى اليوم. ويمكن تحليته بالعسل.

☐ **بصل:** تعالج نوبات السعال الديكى وغيرها من التشنجات بمعقود البصل، وذلك بطبخ شرائح من البصل فى سكر النبات لعمل (شراب)، يعطى منه ملعقة كبيرة كل ساعتين.

## الوصفات والبدائل الطبيعية تعالج أمراضا أخرى

### الصرع

☐ **فاوانيا (عود الصليب):** تطحن الفاوانيا، وتؤخذ منه نصف ملعقة صغيرة بماء محلى بالعسل عليه قطرات من الخل، ويشرب ذلك على الريق يوميا.

☐ **حرمل:** يطبخ ٥٠٠ جم حرمل فى (٥) لترات ماء حتى يبقى (٤) لترات، ثم يعبأ فى قنينة زجاج، ويشرب المصروع فنجانين صباحا ومساء.

☐ **عاقر قرحا + عسـل:** يسـحق العاقر قرحا، ويعجن بالعسـل، ويؤخذ منه على الريق مقدار ملعقة.

**علاج الحزازة:** تنقع كمية من الصمغ العربى بالخل وتُخض جيدًا حتى التجانس، ويدهن بها مكان الإصابة مرتين كل يوم، مع مراعاة عدم بل المنطقة بالماء، ما أمكن، ويستمر فعل ذلك حتى الشفاء.

☐ يحرق غصن زيتون أخضر فيخرج من طرفه سائل يشبه الماء، يدهن بهذا السائل وهو ساخن مكان الإصابة، ويكرر مرتين فى اليوم لحين حدوث الشفاء.

### مقويات المناعة

☐ **ثوم:** يقوى مناعة الجسم ويكسبه نشاطا، لذلك.. يوصى بأكله للوقاية من الأوبئة (التيفوس، الكوليرا.. الخ)، والأمراض المعوية العفنة (التيفود، الدوسـنتاريا، الزحار) ولتنشـيط الجسـم عند تعرضه لمجهود كبير بالعمل أو السير الطويل، ويعتقد البعض أنه يقى من الإصابة بالسرطان.

☐ **جنين القمح:** يقوى المناعة، ويعالج الأمراض الخطرة كما ثبت فى الطب الحديث.

□ **عرعر:** يستعمل مستحلب ثمار العرعر أو مطبوخها لتقوية مناعة الجسم؛ خصوصا عند المصابين بمرض البول السكرى، او مرض داء الخنازير أو السل، وعند الذين يشكون من الهزال وضعف الشهية لتناول الطعام، ولكنه لا يستعمل أبدًا فى حالة وجود أمراض فى الكلى وإلا عرضها للنزيف.

ويعمل المستحلب بإضافة فنجان من الماء الساخن - بدرجة الغليان - إلى مقدار ملعقة صغيرة من الثمار المهروسة، ويشرب منه مقدار فنجانين في اليوم بجرعات متعددة.

□ **حبة البركة:** ١ - ٢ جم يوميا، ويمكن إضافتها للأكل، علاج فعال لتقوية مناعة الجسم ولكن لا ينبغي الإكثار منها. ولا تنسى عسل النحل وصمغه والغذاء الملكى.

□ **أعشاب البحر (الطحالب البحرية).**

## الوصفات الطبيعية تعالج أمراض الجهاز البولى

### ١ - حصوة الكلى

تنشأ هذه الحصيات عن ترسب الأملاح فى الرشاحة الكلوية بحيث يتجاوز عيارها الحد الذى يسمح بانحلالها وطرحها مع البول، والسبب في ذلك ما زال مجهولاً، أما التركيب الكيماوى لهذه الحصيات فمختلف وأكثرها انتشارًا أوكسالات الكالسيوم Calcium oxalate ويليها حصيات حمض البول (uricycid) ثم حصيات أملاح حمض البول (urate). ثم الحصيات المركبة من المغنسيوم والنشادر والفوسفات، وأقلها تَكَوُّناً الحصيات المركبة من السيستين، ومن العوامل المساعدة على تشكل الحصيات: قلة تناول السوائل، ووجود ركود بولى، كما هى الحال فى ضيق المجارى البولية مثلا.. قد يكون الداء حادا أو مزمنا.. وغالبا ما يكون أول الدلائل ألما حادًا أو شديدًا فى أسفل الظهر. فى الخصر، أو أسفل البطن، أو بين الفخذين أو فى أسفل القضيب عند الرجال.. وفى بعض الأحيان تقفل القناة البولية ويصعب على المرء حينئذ أو يستحيل عليه التبول. قد يكون البول ممزوجا بالدم فى بعض الحالات. كما قد يتساقط بعض نقاط من الدم أثناء التبول. وقد يكون هناك التهاب فى الوقت ذاته.

**العلاج:**

١ - اشرب الماء بكثرة.. أما إذا كان هناك انتفاخ فى اليدين أو الوجه أو لا يستطيع المرء أن يبول.. فيجب ألا يشرب كثيرًا من الماء.

وينصح باستعمال الوصفات التالية على فترات متقطعة، ولمدة تتراوح بين ١٠ و٢٠ يوما - أما المرضى الذين يراجعون الطبيب، فعليهم أن يستشيروه أولا. وقبل استعمال إحدى هذه الوصفات.

□ **كتان:** تعالج نوبات المغص الناتج عن وجود حصوة فى الكلى أو المثانة، وذلك بشرب فنجان إلى فنجانين من مغلى الكتان فى اليوم بجرعات صغيرة. وطريقة عمل المغلى مذكورة فى (علاج النزلة الشعبية).

☐ **عليق دغلى (العليق المعروف):** يستعمل مغلى الجذور (ملعقة صغيرة من فنجان ماء (٣ - ٤) مرات يوميا لمعالجة حصوة الكلى ورملها، أو يستعمل مسحوقه، وذلك بمقدار ربع ملعقة صغيرة (٣ - ٤) مرات فى اليوم.

## ٢ - رمل الكلى (أملاح)

نوع من حصوات الكلى تخرج مع البول. ويفيد استعمال الوصفات التالية فى العلاج:

☐ **توت الأرض (فراولة):** تنقع الثمار لمدة (٢٤) ساعة فى الكحول النقى؛ ليمتص عصيرها، ثم تصفى ويشرب منها ملعقة كبيرة ثلاث مرات فى اليوم، لمعالجة الرمل فى الكلى.

☐ **فاصوليا:** تشرب بضعة فناجين فى اليوم من مستحلب زهور الفاصوليا لمعالجة الرمل فى الكلى.

## ٣ - المغص الكلوى

قد يفاجىء المغص الكلوى الإنسان فى أية لحظة، وخاصة إذا كان يعانى من وجود حصوات بالكلى أو التهاب فى الكلى، وفى بعض الأحيان نتيجة زيادة الأكسالات فى البول (Ca oxalate). بعد وجبة دسمة من المانجو أو الفراولة، وقليلا ما يكون السبب تعرض الإنسان للبرد.

ويظهر بوجود ألم شديد يجعل المريض يتلوى من شدته فى شكل نوبات، قد يكون هناك حرقان فى البول، أو كثرة تبول أو عدم إمساك التبول، وقد يوجد دم أو صديد أو رمل فى البول، وقد يحدث قىء.

ويفيد فى العلاج أيضا مستحلب (شاى) الحلفابر، والخلة، والدمسيسة. كما أن أوجاع المغص الكلوى الحادة يمكن تخفيفها لحين وصول الطبيب، باستعمال حمام نصفى (بحيث يكون الماء الموجود فى البانيو كافيا لغمر الجسم إلى ما فوق الكليتين).

## ٤ - التهاب حوض الكلية

هو غالبا امتداد لالتهاب المثانة إذ تصعد الجراثيم عبر الحالب لتصل إلى حوض ولب الكلى، كما يمكن للجراثيم أن تصل إلى حوض الكلى من بؤرة أخرى فى الجسم عن طريق الدم مباشرة بدون أن يسبق ذلك التهاب فى المثانة.

ومن العوامل المؤهلة لحدوث هذا الالتهاب وجود ارتداد للبول من المثانة إلى الحالب، وهذا ما يحدث فعلا فى التشوهات الولادية للمجارى البولية، وفى المثانة العصبية أو عند وجود ضيق فى الإحليل، ومن العوامل المساعدة أيضا الحصيات البولية سواء كانت فى الكلية أم الحالب.

يشكو المريض فى هذا الالتهاب من إلحاح دائم للتبول، وزيادة عدد مرات التبول مع حرقة مرافقة وآلام فى الخصر فى جهة الإصابة، مع قشعريرة وارتفاع فى درجة الحرارة. أما المعالجة فتتم على يد الطبيب المتخصص.. ويفيد استعمال الوصفات التالية فى العلاج:

□ **شمر**: مغلى الشــمرة علاج مفيد جــدًا لمعالجة التهاب الجهاز البولى؛ حــوض الكلى والمثانة والمسالك البولية. ويعمل المغلى بإضافة فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة صغيرة من الحبيبات المهروسة واستحلابها لمدة (١٠) دقائق، ويشرب منه مقدار (٢ - ٣) فناجين يوميا.

## وصفات طبيعية للتداوى والعلاج

### ١ - تثليج الأصابع أو تورمها بسبب البرد

يستعمل لذلك الوصفات التالية فى العلاج:

□ **بصل**: يقطع البصل شرائح مستديرة أو يفرم، وتسخن الشرائح أو المفروم تسخينا جافا (دون أن يصفر لونها) وتستعمل للتلبيخ فوق أصابع القدمين لمعالجة الاحتقان فيها (التثليج).

□ **تفاح**: يفيد التفاح فى شــفاء أصابع القدمين المحتقنة والموجعة من البرد فى الشــتاء (تثليج) وذلك بدق وهرس تفاحة مشوية - دون تقشير - ومزجها مع قليل من زيت الكتان، وتغطية الأصابع المصابة بهذا المزيج ولفها طيلة الليل.

□ **حلبــة**: مرهــم الحلبة الذى ذكرت طريقــة عمله فى معالجة الزكام، حيــث يطلى به باطن القدمين. بغلظ شفرة السكين، مساء عند النوم، ويربط فوقهما قماش أصم ليظل المرهم حتى الصباح، وتكرر العملية بضع مرات حسب اللزوم.

### ٢ - الشلل (النقطة، الفالج)

الشــلل النصفى يُعرف بالفالج وهو شــلل يلحق نصف الجســم طولا نتيجة آفة تصيب القشــرة الحركية بالفص الجيبى للمخ أو تعطل المســالك العصبية التى تحمل أوامر الحركة من تلك القشــرة إلى الأعصاب المحرّكة للعضلات الإرادية على الجانب العكســى من الجســم. وقد تكون له أسباب هســتيرية، يشفى المريض منها بالعلاج الإيحائى، أو أســباب عضوية تترك آثارًا على المريض بعد الشفاء أهمها تجلط أحد الشرايين المخية أو انسداده، وقد تتحسن الحالة بمرور الوقت.. وهنا يستلزم العرض على الطبيب.. مع استعمال الوصفة التالية:

□ **جــاوى**: يعطــى مســتحلب الجــذور أو مســحوقها، فائدة كبيرة فــى معالجة الشــلل بعد انفجار شريان من شرايين الدماغ (النقطة، الفالج)، ولتحضيره وطريقة الاستعمال انظر معالجة الربو.

### ٣ - شلل الأطفال

ينتشر المرض بين الأطفال الذين تقل أعمارهم عن السنتين، ولكنه أصبح نادر الحدوث، بفضل اللقاح الفعال ضده. يبدأ هذا الالتهاب الفيروسى كرشح مع حرارة أو قىء وألم فى العضلات. وقد

تكون هذه أعراض رشح فى كثير من الحالات. ولكن فى بعض الحالات يصاب جزء من الجسم بالضعف أو الشلل، وفى أغلب الأحيان يحدث الشلل لساق واحدة أو للساقين. ومع مضى الوقت يصبح الطرف المشلول نحيلا، ولا ينمو نموًا طبيعيا كالطرف السليم.

**الوقاية:**

اعـزلى الطفـل المصاب فى غرفة خاصة بعيدًا عن بقية الأطفال، وعلى الأم أن تغسـل يديها بعد كل مرة تلمس فيها الطفل، إلا أن أحسن وقاية ضد شلل الأطفال هى التطعيم.

تأكـدى مـن تطعيم أطفالك ضد شـلل الأطفـال بقطرات من اللقاح فى الشـهر الثانـى والرابع والسادس.

**المعالجة:**

إذا حدثت الإصابة فلا يستطيع أى دواء إزالة الشلل والمضادات لا تفيد هنا. خففى الألم بوضع كمادات دافئة فوق العضلات المؤلمة.

علـى الطفل الذى أصيب بالشـلل أن يتناول طعاما مغذيا، وأن يقـوم بتمرينات رياضية لتقوية عضلاته السـليمة الباقية، فقد يحدث بعض التحسـن بعد سنة ونصف السنة. ساعدى الطفل على المشى بأفضل طريقة ممكنة.

اصنعى له لاحقا نوعا من العكازات لتساعده على المشى.

ويفيد استعمال الوصفة التالية:

☐ **ثـوم**: دلـت التجارب الطبية علـى أن الثوم يقى إلى حد كبير – من الإصابة بمرض شـلل الأطفال.

## ٤ – تقيح العظام (التهاب المفاصل القيحى)

تصـل الجراثيم إلى المفصل إما بشـكل مباشـر عن طريق الجروح، وإما عـن طريق الدم من بؤرة التهابيـة أخرى فى الجسـم. يظهر هذا الالتهـاب فى بدايته بتورم مؤلم للمفصـل، وإذا لم يعالج الالتهـاب فـى هذه المرحلة فقد يؤدى إلى تخريب كامل للمفصل تكـون نتيجته عجز وتيبس فيه.. ينصح بالعرض على الطبيب واستعمال الوصفة التالية:

☐ **حلبـة**: لا يفضل على لبخ بـذور الحلبة أى دواء فى معالجة تقيح العظام، ولتحضيرها انظر علاج الروماتيزم العضلى والمفصلى.

## ٥ – لين العظام

وفيـه تكـون المادة العظميـة طبيعية إلا أنها ناقصة الكالسـيوم (التكلـس)، وينتج عن ذلك تشـوهات فى الهيكل العظمى فى الكبار، وفى السـيدات وخصوصا الحوامل، وتقوس الساقين

فى الأطفال. ومن أهم أسـبابه نقص فيتامين (د) (Vitamin D)، ونقص البروتينات فى الغذاء. أمـا المعالجة فتكون بالتغذية الجيدة والتعرض للشـمس مع إعطاء هذا الفيتامين. مع اسـتعمال الوصفة التالية:

❐ **جزر:** يعطى الطفل الرضيع بعد الشـهر الثالث من عمره بضع ملاعق من عصير الجزر لتقوية عظامه

## ٦ - النزلات المعوية

يعتـبر فصل الصيف عندنا من ألد الأعداء لصحـة الطفل وخاصة جهازه الهضمى. ذلك لأن أمعاء الطفل خصوصا فى السـنتين الأولى والثانية من عمره تكون رقيقة وحساسـة تتأثر من أى شىء ولأتفه الأسـباب، وفى هذا الفصل تقل شـهية الطفل عـادة للطعام، ويميل كثيرًا إلى تناول الماء والسـوائل الأخرى، كما يتعرض للإصابة بأنواع مختلفة من النزلات المعوية والإسهال والحميات.

وتعتـبر النزلات المعوية من أهـم وأخطر أمراض الأطفال، وقد جرى العرف بين الأطباء أن يُطلق اسم النزلة المعوية على كل إسهال شديد مهما كانت أسبابه. والمقصود بالنزلة المعوية حدوث إسهال نتيجة لالتهاب الأمعاء.

**أخطاء شائعة:**

❐ عنـد الرضيـع: وخصوصا من يتغذى بلبن الثدى - تكـون مرات التبرز عديدة - قد تصل إلى ٧ -٨ مـرات يوميـا. ويكون البراز لينا جدًا، قد يصاحبه مخاط، وقد يخضر لونه. كل هذا طبيعى جدًا ولا يجب تفسيره كإسهال.

❐ يُتهم التسنين بالإسهال، وهو برىء تماما. فلا يجب أن تتراخى الأم فى العلاج اعتمادًا على أن السبب هو التسنين.

❐ البراز الأخضر لا يدل على حدوث برد فى الأمعاء، كما يظن الأهل، بل هو أمر عادى الحدوث.

❐ عادة ما توقف الأم إرضاع ابنها من الثدى عند حدوث الإسهال وهو خطأ. يجب أن تستمر رضاعة الثدى، فهو دواء وغذاء.

**الوقاية من الإسهال:**

❐ أرضعى ابنك من الثدى.

❐ امنعى الذباب من المنزل قدر الاستطاعة.

❐ عند إدخال الأكلات الخارجية راعى أن:

- تكون محضرة بنظافة.

- أن تتدرج فى إعطائها لابنها ولا تفرح كثيرًا بالإسراع فى فطامه.

❑ إبعاد المخالطين المصابين بالإسهال أو الأنفلونزا، فميكروب البرد والأنفلونزا من أهم أسباب الإسهال الشتوى.

**ما هو الإسهال؟:**

❑ هو أن يخرج الطفل برازاً متغيرًا كثيرًا، عما اعتاد عليه، فالطفل الذى تعود التبرز مرتين يوميا، يكون مريضا إذا تبرز خمس مرات أو ست مرات مثلا.. أما الطفل المعتاد على الإخراج خمس مرات، فهذا أمر عادى وليس مرضيا على الإطلاق.

❑ وقد لا تكون مرات التبرز كثيرة ولكن نوعية البراز تحكم عليه بأنه إسهال، كأن يكون شديد الليونة مع مخاط ودم - أو كلاهما مع رائحة كريهة.

❑ ويجب أن يُعالج الإسهال بسرعة حتى لا يفقد الطفل سوائل جسمه، ويُصاب بالجفاف.

**ما هى أعراض الجفاف؟**

❑ قلّة كمية البول.

❑ عطش شديد ولهفة على شرب الماء.

❑ ارتفاع فى درجة الحرارة.

❑ وقد تلاحظ الأم جفاف الفم واللسان وعيون الطفل الزائغة.

**الإسعاف العاجل:**

❑ توقف كل الأكلات عدا لبن الثدى.

❑ يؤجل اللبن الصناعى ١٢ ساعة أو تقلل كميته (مكاييله) حسب شدة الإسهال. وفى الطفل الأكبر سنا يُعطى بعض الأكلات البسيطة مثل البطاطس المسلوقة بدون لبن وتوست.

❑ نبدأ فى إعطاء الطفل المحلول المضاد للجفاف، وهو يحضر بإذابة محتويات الباكو فى ٢٠٠سم ماء (حجم زجاجة المياه الغازية الصغيرة وليس الكبيرة)، ثم يُعطى منه بقدر احتياجه بالملعقة أو البزازة، أى إنه لا يوجد حد أقصى لما يتناوله الطفل ما دام يتقبل ما يُعطى له. وحين يرفضه الطفل فاعلمى أنه قد عوض كل ما فقده بالإسهال، واستشيرى الطبيب.

مع استعمال الوصفات التالية:

❑ **حلبة**: يستعمل الأطباء الفرنسيون مغلى الحلبة ومسحوقها بنجاح كبير فى معالجة النزلات المعوية، ولتحضيره وطريقة الاستعمال انظر (علاج التهاب الرئة).

❑ **جاوى**: يستعمل مستحلب الجذور أو مسحوقها لمعالجة النزلات المعوية المزمنة. ولتحضيره وكيفية الاستعمال.. انظر (علاج الربو).

❑ **جزر**: يعالج الإسهال عند الأطفال بإعطائهم يوميا كمية من الجزر المبشور، وأما الأطفال الرضع فيعطى لهم حساء الجزر، ويعمل بتقطيع نصف كيلو من الجزر إلى مكعبات صغيرة، وطبخها لمدة

ســاعة وربع الســاعة فى الماء، ثم هرسها فى منخل دقيق وإضافة الماء المغلى إلى ما يسقط منها تحت المنخل إلى أن يصل حجمها إلى اللتر، فيضاف إليها (٣) جرامات من ملح الطعام وتخفق جيدًا.

## ٧ - المغص المعوى

ألم يصاحب التهاب الأمعاء، ويقدم الطب الشعبى هذه الوصفات للعلاج:

❑ **ينســون:** يســكن المغض المعوى - عند الرضع والأطفال والكبار معا - الناتج عن تخمر اللبن (الحليب) فى الأمعاء، وكل من يصاب بالإســهال من أكل اللبن أو مشــتقاته يمكن أن يتجنب ذلك برش مســحوق بذور الينســون فوقه قبل أكله. كما أن الينسون طارد للغازات المعوية ومسكن للمغص الناتج عنها. ويســتعمل الينســون مستحلبا بنســبة ملعقة صغيرة من بذوره فى فنجان ماء، ساخن بدرجــة الغليان. ويؤخذ فنجان واحد فى اليوم أو مقدار ملعقتين فى اليوم، من شــراب الينســون، أو بضع مرات فى اليوم (٥ - ٧) نقاط من الصبغة فى الحليب أو الماء (يباع الشــراب والصبغة فى الصيدليات).

❑ **كرويا (كراوية):** تســتعمل البذور الســاخنة لمعالجة المغص المعوى؛ خصوصا عند الأطفال، وذلك بأن يملأ كيس صغير من قماش كتانى بالبذور ويســخن، ثم يوضع فوق البطن ويثبت برباط. ويدلك جدار البطن بزيت البذور؛ لتسكين المغص المعوى وطرد الغازات، ولتسكين آلام أسفل البطن (رحــم، مبيــض.. الخ). ويعمل الزيت من كمية من البذور، مع ضعفها من زيت الزيتون أو القطن، وجــزء معــادل لها من الكحول، ثم يغلى المزيج إلى أن تتبخر منه كمية الكحول. ويدلك موضع الألم بهذا الزيت ويغطى بضماد دافىء (صوفى).

❑ **نعناع (نعنع):** يعتبر مســتحلب النعناع من أنجح الأدوية لتســكين المغص المعوى، ومغص أسفل البطن (آلام الحيض)، ومغص حصوة المرارة. وطرد الغازات المعوية. ويعمل بنسبة ملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الســاخن بدرجة الغليان، ويشــرب منه (٢ - ٣) فناجين فى اليوم، ويمكن مزجها مع الحليب.

ويلاحظ عدم شرب المستحلب فى الحميات، وعند الاستعداد للقىء، لأنه يثير القىء، ويزيد فى جفاف الفم والشعور بالعطش.

## ٨ - غازات الأمعاء (انتفاخ البطن)

انتفاخ البطن (غازات الأمعاء) هو عرض من أعراض عُسْر الهضم الذى سبق شرحه.

❑ **(ينسون - كراوية - نعناع):** كما سبق فى المغص المعوى.

❑ **شمر:** مغلى حبيبات الشمرة، كما ذكرنا سابقا فى الحمل.

❑ **بصل:** تؤكل بصلة متوسطة الحجم فى اليوم لتحسين الهضم، وطرد الغازات المعوية، وتليين الباطنة.

## ٩ - البواسير

البواسـير نوع من الدوالى فى أوردة الشـرج تبدو وكأنها كرات أو درن. قد تكون البواسير مؤلمة، ولكنها ليست خطرة. وتحدث البواسير فى كثير من الحالات أثناء الحمل وقد تزول بعده.

❑ إن وضع عصير بعض النباتات مرّة الطعم على البواسير قد يقلّصها.. استعمل الوصفات المشار إليها فى العلاج.

❑ يفيد الجلوس فى مغطس ماء (حمام) ساخن، وغسيل باب البدن (المقعدة) بعد كل براز.

❑ قد يكون الإمساك سببا لحدوث البواسير، ولذا وجب تناول الكثير من الفواكه، أما فى حالة التهاب البواسير أو تخثر (تجلط) الدم فيها، فيساعد فى ذلك وضع ثلج عليها.

❑ قد تكون البواسير الضخمة النازفة بحاجة إلى عملية جراحية.. استشر الطبيب.

❑ **بصل**: تسـتعمل حقن البصل الشـرجية لمعالجة البواسـير، وذلك بغلى نصف بصلة متوسطة الحجم لمدة (٣) دقائق فى لتر ماء وتصفيته بعد ذلك لحقنه فاترًا فى الشرج.

❑ **حلبة**: مغلى الحلبة يسـتعمله الأطباء الفرنسيون أو مسحوقها لمعالجة البواسير، وذلك بحقن المغلى فاترًا فى الشـرج، ويعمل بإضافة ملعقة صغيرة من مسـحوق الحلبة إلى نصف لتر ماء، وغليه لمدة دقيقة واحدة فقط، يصفى بعدها المغلى ويترك حتى يصبح فاترًا ثم يسـتعمل. أما مسحوق بذور الحلبة فيستعمل للشرب، حيث يمزج منه مقدار (١٠) جرامات، مع كمية معادلة من زيت الزيتون، ويؤخذ ربع هذه الكمية أربع مرات فى اليوم.

❑ **كمون (سنوت)**: يستعمل مغلى الحبوب الذى يحضر بغلى مقدار (٣) جرامات من الحبوب فى فنجان من الماء، حيث يحقن هذا المغلى فى الشرج لمعالجة البواسير.

❑ **نبق**: يستعمل منقوع اللحاء (قشور) عند المصابين بالبواسير؛ للوقاية من الإمساك لمدة طويلة، كما يمكن استعماله كملين للأطفال. وللنساء أثناء الحمل وبعد الولادة؛ إذ لا ينتج عنه أى ضرر.

ويعمل المنقوع من ملعقة كبيرة من اللحاء فى كوبين (نصف لتر) من الماء البارد لمدة (١٢) ساعة، ويشرب منه فنجان فى الصباح، وفنجان ثان فى المساء.

❑ **هندباء برية**: يشـرب عصير الجذور الغضة فى الربيع لمعالجة البواسـير، ويعطى منه (٣) ملاعق صغيرة يوميا فى مقدار من الحليب، وفى غير أوقات الربيع يستعمل مستحلب العشبة كلها، ويعمل بالطرق المعروفة وبنسبة (٢٠) جراما من العشبة الجافة (أوراق، أزهار) لكل فنجانين من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب بجرعات متعددة فى اليوم.

وفـى الحالات الشـديدة.. يفضل شـرب مغلـى الجذور سـالفة الذكر على مسـتحلب الأوراق والزهور.

❑ **عباد الشمس**: استعمال المغلى والمسحوق بالفم يوقف نزيف البواسير، ولتحضيره واستعماله.. انظر نزيف الرحم.

## ١٠ – الخرّاج والناسور الشرجي

يبدأ الخراج كالتهاب فى إحدى غدد الشـرج أو تجاويفه الكامنة ثم يتقيح ويصبح مصدرًا للألم الشديد، فإذا كان سطحيا أمكن تداركه بواسطة الطبيب. أما إذا كان الخراج عميقا فتصاحبه أعراض عامة كارتفاع الحرارة، وتتورم المنطقة المحيطة بالشرج، كما يمكن جسه بالأصبع من خلال الشرج. مثل هذا الخراج يجب شـقه فى أقرب فرصة وإلا تسـرب إلى داخل الشرج أو إلى الجلد المحيط به وتحول إلى ناسور شرجي واحد أو أكثر، وهناك سبب آخر للبواسير المزمنة حول الشرج، خاصة إذا تعددت؛ وهو مرض كورن، وهو نادر الحدوث.. ويقدم الطب الشعبى الوصفات التالية للعلاج.

☐ **غافث (شـوكه منتنه، شجرة البراغيث):** Agrimonia Eupatoria تعالج الأمراض الجلدية المزمنة والقروح والنواسير الشرجية المستعصية بتلبيخها بالعشبة الغضة المهروسة.

☐ **حلبـة:** لا يفضـل على لبخ بذور الحلبة أى دواء فى معالجة خراجات الشـرج الناتجة عن انسداد الناسور، أما كيفية عمل لبخة الحلبة كما ذكرنا سابقا. انظر «تقيح غدة الثدى».

## ١١ – سقوط الشرج (تدلى الشرج)

ويسميه العامة (سقوط الشرج) أو خروج السُّرم (وهى كلمة فصيحة لغويا، خلافا لما يظن البعض، ومعناها طرف المعى المستقيم)، والناس يخلطون بينه وبين تدلى البواسير الداخلية، أو تهدل الغشاء المخاطى للشـرج. أما تدلى الشـرج ففيه انزلاق كامل لكل طبقات جدرانه نتيجة لتسـيّبه وسـهولة زحزحته، ويساعد على ذلك الحزق الذى يرفع الضغط داخل البطن، فيسهل بذلك خلعه من حضن عظم العجز. وأكثر حالات التدلى تحدث فى الأطفال وفى المسـنين. وفى الصغار سـببه الإمسـاك، ويسـتجيب تلقائيا للعلاج متى تجنبنا ذلك. أما فى الكبار فهو مصدر للمتاعب عند التبرز، يتطلب رفعه باليد لإرجاعه، وقد يتسلخ وينزف، ويحتاج علاجه إلى جراحة تثبته فى جوف العجز.

**الوقاية:** تجنب الإمساك والحزق، ويقدم الطب الشعبى هذه الوصفات للعلاج.

☐ **بلوط:** يعالج سقوط الشرج والرحم بحمامات مقعدية ساخنة (٣٠) درجة مئوية لمدة عشر دقائق من مغلى لحاء (قشر) البلوط، وفى سقوط الشرج عند الأطفال تستعمل مكمدات فى الشرج من مغلى لحاء البلوط فى الكحول الأحمر، أو تعمل من المغلى حقنة صغيرة داخل الشرج.

☐ **ناعمـة مخزنيـة (قصعين):** تعمل حمامات مقعدية بمغلى الأوراق لمعالجة سـقوط الشـرج ولاتزيد مدة الغلى عن دقيقة واحدة[1].

(١) طريقة عمل المغلى واستعماله فى علاج نزيف الرحم كما ذكرنا سابقا.

## ١٢ - الأكزيما

التهـاب سـطحى بالجلد ينتج عن حساسـية، أو تعرض الجلد لمهيجـات كيماوية أو طبيعية، ومسـببات الأكزيما عديدة حتى قيل فيها إن «كل ما تحت الشـمس قد يكون من مسببات الأكزيما بما فيها الشـمس ذاتها»، ويتضح من تلك المقولة تنوع الأسـباب وتفرقها، ويختلف السبب حسب الشخص واستعداده. والصور الأكلينيكية لحالات الأكزيما متشابهة على رغم تعدد الأسباب، ومنها الحاد وتحت الحاد والمزمن، ويمكن للطبيب تمييز الأنواع المختلفة وأسبابها عن طريق فروق بسيطة فى الشـكل الأكلينكى والمسـببات والمناطق المصابة، والتاريخ المرضـى وبعض الفحوصات الأخرى.
ويشارك الطب الشعبى بالوصفات التالية فى العلاج.

□ **بلوط:** تعالج الأكزيما وغيرها من إصابات الجلد بذر مسحوق اللحاء فوقها.

□ **ثوم الدببة:** أول ما لفت النظر إلى فائدة هذه العشـبة الطبية، الدببة التى تبحث عنها بعد الشـتاء فى كل مكان، فتأكلها وتجدد بها نشـاطها. ويقول عنها قدماء الأطباء: إنها نعمة من الله تنقى الدم، وتنشـط الجسـم كله، وتطرد منه السـموم، وفائدتها لا تقدر بالذهب للأشخاص الذين يشـكون من الضعف وأمراض الروماتيزم، وأمراض الجلد المسـتعصية كالأكزيمـا، وداء الخنازير.. إلخ، فإنها على حد قولهم «تخرجهم من القبور لتعيد إليهم الحياة والصحة». وتسـتعمل أوراق ثوم الدببة الغضة بفرمها واسـتعمالها كالبقدونس مع الأكل أو سـلطة وحدها أو مع خضار آخر، وكذلك بصيلاتهـا، كمـا أنه من الممكن اسـتعمال عصير الاثنين معا بإضافته إلى أنـواع الطعام. أما الأوراق المجففة.. منه فهى قليلة الفائدة. ومن الممكن الاحتفاظ بالبصيلات لعصرها فيما بعد، ومزج عصيرها مع كمية مساوية لها من الكحول النقى، لعمل صبغة تؤخذ منها عشر نقاط ثلاث مرات فى اليوم.

□ **حلبة:** لبخ الحلبة السـابق ذكرها فى «تقيح غـدة الثدى»، لا يفضل عليها دواء فى معالجة الأكزيما.

□ **بابونج:** يستعمل مسحوق الأزهار بذره فوق التهابات الجلد الرطبة (أكزيما) فهو يساعد على شفائها.

□ **فاصوليا:** يُذرّ مسـحوق بذور الفاصوليا، فوق الإصابات الجلدية المثيرة للحك كالأكزيما إلخ؛ فهو يساعد على شفائها.

## ١٣ – علاج الجرب بالوصفات الطبيعية

الجرب مرض قديم قدم الإنسـان ذاته، جاء ذكره فى الكتب السـماوية، وفى الأشعار العربية، وفيها يفخر الشاعر بقوله:

أنا القطران والشعراء جَرْبى          وفى القطران للجربى شفاء

وليس هناك مرض يثير اسمه امتعاضا لدى العامة مثلما يفعل الجرب. فقد ارتبط هذا الاسم بإهمال النظافة – وهذا خطأ فقد ثبت أن الجرب ينتقل بالعدوى يسببه طفيل صغير لا يرى بالعين المجردة، من فصيلة العنكبوتيات، يبلغ حجم الأنثى ٠,٤×٠,٣مم، والذكر ٠,٢×٠,١٥مم. تعيش الذكور على سطح الجلد، أما الإناث فتحفر أنفاقا (خنادق الجرب) لها فيه حيث تضع بيضها، وهى السبب فى الحكة الشديدة وخاصة أثناء الليل إذ تؤدى حرارة الفراش إلى تنشيط هذه الإناث. ويمكن أن يصيب الجرب جميع مناطق الجلد ماعدا الرأس والنقرة، وتوجد الإصابة بشكل خاص بين أصابع اليدين وحول السُّره والإليتين.

تنتقل العدوى من المريض إلى السليم إما مباشرة عن طريق الالتصاق والمصافحة، وإما عن طريق الملابس الملوثة وأغطية الأسرة.

**طرق الوقاية:** تجنب الأماكن المزدحمة، وعدم استخدام ملابس الغير، والتأكد من نظافة أغطية الأسرة خاصة فى الشقق المفروشة والفنادق.

**العلاج:** يوجد الآن علاج شاف للجرب على شكل محلول على يد الطبيب المتخصص ومن الأفضل علاج جميع أفراد الأسرة فى آن واحد. ويقدم الطب الشعبى الوصفات التالية فى العلاج.

☐ **ثوم:** يعالج الجرب بدلك الجسم كله بمزيج من الثوم والشحم مرة واحدة فى اليوم، لمدة (٣) أيام، يعقبها حمام ساخن وغلى الملابس الداخلية.

☐ **أقحوان (أراوله، زهرة الغريب):** Chrysanthemum Vulgare يدلك الجلد بزيت الأزهار لمعالجة الجرب (باحتراس)، ولعمل الزيت يضاف إلى كمية من رءوس الأزهار الصفراء ما يكفى لغمرها من زيت الزيتون فى زجاجة محكمة السد، وتوضع فى الشمس لمدة أسبوعين مع خضها يوميا، وتصفى بعد ذلك مع عصر الأزهار بقطعة من القماش.

☐ **راش:** Inula Helenum يعالج الجرب وذلك بتدليك الجسم المصاب بمرهم يعمل من (٢٠) جراما من مسحوق الجذور، و (١٠) جرامات من الدهن أو شحم الحيوان، وإبقاء المرهم فوق الجسم لمدة (٢٤) ساعة، يستحم بعدها المصاب بالماء الساخن والصابون وتطهر ملابسه، وملاءة سريره بالغلى والغسيل.

## ١٤ – الحروق وإسعافها

تحدث الحروق من الأجسام الساخنة أو لهب النار أو التيار الكهربائى أو البخار أو السوائل الساخنة أو المواد الكيماوية.. والحروق ثلاث درجات: الأولى: عبارة عن احمرار فى الجلد، والثانية تمتد داخل الجلد وتسبب فقاقيع مائية، والثالث: تحرق الجلد كله، وقد تمتد إلى الأنسجة تحته.

تعتمد خطورة الحرق على المساحة المحروقة أكثر من درجة الحرق. إذا كانت مساحة الحرق أكثر من ١٠٪ من مساحة الجسم، ينقل المصاب فورًا إلى المستشفى.

لإسعاف حروق الدرجة الأولى: يوضع الجزء المصاب فى ماء بارد فورًا. لا تفتح فى حالة حرق الدرجة الثانية الفقاقيع المائية ولكن إذا كانت مفتوحة يغسل المكان بالماء النظيف، ويحفظ الحرق من التلوث. يمكن تغطيته بشاش عليه فازلين معقم بالتسخين، لا تضع أى مواد أخرى على الحرق (كالدهن والزيت ومعجون الأسنان). إذا تعرضت العين للحرق بسائل ساخن توضع بها نقطة من زيت الزيتون وتغطى بعصابه.

الحروق الكيماوية بالفم والحلق (نتيجة تناول مواد كيماوية) قد تحدث تورما وضيقا بالحنجرة مما قد يؤدى إلى الاختناق، لذا يسقى المصاب بعض زيت الزيتون أو البارافين، ويمص قطعا من الثلج. كما يمكن عمل كمادات ساخنة على الرقبة لتقليل خطر تورم الحنجرة.

فى حالة الحروق الكيماوية بالجلد. يسكب ماء على مكان الحرق لتخفيف المادة الكيماوية ثم إزالتها، وتمزق الملابس المبللة بالمادة الكيماوية ثم ينقل المصاب فورًا إلى المستشفى.

يحتاج الشخص المحروق إلى الراحة وتخفيف الألم لوقايته من الصدمة مع إعطائه سوائل كثيرة وغذاء غنيا بالبروتين.

ويقدم الطب الشعبى الوصفات التالية لعلاج الحروق.

❑ **جرجير**: يستعمل مرهم الجرجير لمداواة الحروق، وذلك بسحق - دق - كمية من الجرجير مع بصلة متوسطة الحجم، وكمية من ورق توت الأرض (فريز - سيلك - فراولة)، وطبخها بزيت الكتان وتصفية المزيج وهو ساخن بقطعة من الشاش.

❑ **كتان**: يستعمل مرهم زيت الكتان لمعالجة الحروق. ويعمل المرهم بمزج زيت الكتان مع ماء الكلس أو زلال البيض ويدهن به الحرق بريشة طائر أو فرشاة.

❑ **كرنب**: يستعمل مخللا مختمرًا لمعالجة القروح والحروق، أما كيفية عمله وطريقة الاستعمال.. انظر علاج مرض البول السكرى.

## ١٥ - علاج الدمل بالوصفات الطبيعية

الدمل أو الخراج هو كيس من القيح تسببه الجراثيم والتهابات أخرى، ويقدم الطب الشعبى الوصفات التالية لعلاج الدمامل.

❑ **كتان**: تستعمل لبخ بذر الكتان الساخنة لمعالجة وتسكين آلام الدمامل والقروح الصلبة وأمراض الجلد التى تفرز القيح والقشور، وتعمل اللبخ من البذور المسحوقة أو دقيقها، وذلك بمزجه مع الماء الساخن حتى يصبح عجينة مرنة تفرد بين طبقتين من الشاش، وتوضع فوق الموضع المراد معالجته، وتغطى بقطعة أكبر من نسيج صوفى.

❑ **حلبة**: لا يفضل على لبخ بذور الحلبة أى دواء فى معالجة الدمامل فتسرع بفتحها وشفائها، والدحاس المتقيح فى الأصابع. ولعمل اللبخة وطريقة الاستعمال انظر «تقيح غدة الثدى».

□ **جرجـير:** عصير الجرجير فـى الربيع علاج ناجع لتنقية الدم والإصابـة بالدمامل والآفات الجلديـة المزمنة، ويجب التنبيـه إلى أن الحوامل والمصابين بتضخم الغدة الدرقية يجب أن يمتنعوا عن اسـتعمال الجرجير، وأن الإفراط فى اسـتعماله بأى شـكل كان غير صحى، ويسبب اضطراب الهضم، وحرقانا فى المثانة والبول.

□ **بصل:** توضع لبخة البصل فوق الدمامل والجمرات (وهى مجموعة دمامل تصيب مؤخرة الرقبة غالبا) للإسراع فى تقيحها (طبخها) وشفائها. وتعمل اللبخة بتغطية الموضع المراد معالجته بشرائح أو مفروم البصل الساخنين تسخينا جافا (دون أن يصفر لونها) وتغطيتها، وتثبيتها بقطعة من قماش كتانى (ولا يجوز استعمال نسيج أصم أو الورق وغيره لهذا الغرض) ومن فوقها قطعة أكبر من نسيج صوفى لحفظ الحرارة وتجدد اللبخة عند اللزوم بعد (١٢) سـاعة. ولقد أهملت متعمدًا ذكر (دحاس الأصابع) بين الإصابات التى تعالج بلبخ البصل الساخن، لأن التلبيخ الساخن؛ للأصابع قد يسبب امتـداد الالتهابـات إلى أوتارها، وضياع الحركة فيها بعد الشـفاء. ولا يجـوز معالجة الأصابع فى التهاباتها (دحاس) باللبخ الساخنة بالبصل أو غيره، إلا إذا كان الالتهاب فيها قد وصل إلى درجة لا يمكـن بعدها الحيلولـة دون حدوث التقيح. وقد درج العامة علـى معالجة الدحاس بلبخ البصل الساخن مما قد لا تحمد عقباه، وأفضل ما يمكن أن يعمل العامة فى معالجة الدحاس هو لف الأصبع المصابة بقطعة قطن مشـبعة بالكحول، وتثبيتها فوق قطعة من الخشـب مبطنة بالقطن (جبيرة) لمنع كل حركة فيها، وتثبيت السـاعد كله إلى أعلى (فوق الصدر بالقماش المثلث أو بإسـناده إلى وسـادة فى السـرير)، ويعاد ترطيب الضماد بالكحول ليظل رطبا باسـتمرار. فإذا لم تُجْدِ هذه الطريقة بعد يومين أو ثلاثة من استعمالها.. أصبح الشق المبكر بمعرفة جراح خبير أفضل ما يمكن أن يعمل لشفاء الدحاس، والمحافظة على سلامة الأوتار وحركتها.

## ١٦ - عقصة (عضة) الحشرات

□ **طماطم (بندورة):** لإبعاد الحشـرات من الاقتراب إليك. عليك باستعمال الطماطم، أو زرعها فى حديقة منزلك، أو القوارير، ووضعها على الشبابيك. بهذه الطريقة تبعد عنك الناموس والدبابير. كذلك فإن الطماطم لها مفعولها عند لذعة الناموس أو الدبور، وذلك بأخذ بعض أوراق نبتة الطماطم الطازجة ودعك اللسعة بها.

□ **بول:** إذا لم تجد علاجا آخر للذعة الحشـرات فعليك بالبول تدهن به اللسـعة. هذا العلاج الذى ربما يعتقد البعض أنه غريب، فهو مع ذلك علاج أولى ممتاز.

□ **بصل:** تؤخذ بصلة وتقسم نصفين، ويدعك بها مكان اللذعة.

❑ **ثوم:** لمعالجة الانتفاخ (الورم) الناتج عن عضة الحشـرات، ينصح به كأفضل ما يكون، أخذ فص ثوم وفرمه إلى قسمين ودعك المكان به.

❑ **طـين طبى:** الطين الطبى يخفف آلام الحالات الصعبة وليشـفى الورم ولذلك يؤخذ قليل من الطـين الطبـى (يباع فى الصيدليات)، ويخلط مع قليل من الماء حتى يكون عجينة تخينه (سميكة) ثم توضع على المكان بشكل لبخة.

إذا كانت اللسـعة فى الفم أو اللسـان أو العنق أو كان الملسـوع طفلا صغيرا فيجب الإسراع بنقله إلى المستشفى.

❑ **زنبق أبيض (السـوس):** Lilium Candidum يسـتعمل زيت أزهـار الزنبق الأبيض، لمعالجة الجـروح والحروق والهرش والدمامل، والتهاب غدد جفن العين الدهنية، وعقصات (عضة) الحشـرات السامة، ولتنقية جلد الوجه من النمش وغيره. ولعمله تقطع أوراق الأزهار (تفرم)، وتغمر فى زجاجة بيضاء محكمة السد، بزيت الزيتون النقى الخالى من الحموضة، وتوضع الزجاجة فى الشمس لمدة عشرة أيام، يصفى بعدها الزيت، وتعصر فيه الأزهار بقطعة من الشاش.

❑ **حرشف السطوح:** Sempervium Tectorum يستعمل عصير الأوراق الغضة لمعالجة الحروق وعقصات (عضة) الحشرات (نحل، دبور.. إلخ).

❑ **فجل الخيل (خردل الألمان):** Cochlearia Armoracia تزول آلام عقصة (عضة) الحشرات (نحل، دبور.. إلخ)، حالا بوضع قطعة مهروسة من أوراق فجل الخيل فوق موضع الإصابة.

## ١٧ – عضة الكلب أو الحيوان المسعور

قـد يصيب داء الكلب (السـعار) الكلاب أو القطط أو الأرانـب أو الوطاويط. وإذا عض الحيوان المسـعور الإنسـان يجب العلاج الفورى، لأن فيروس داء الكلب خطير ويصل إلى المخ ويسبب الوفاة إذا لم يعالج بعد العضة مباشرة.

والحيوان المسـعور يتصرف بشكل غير طبيعى، ولا يسـتطيع الأكل أو الشرب، وتظهر فقاعات لعاب حول فمه، ويموت خلال أسبوع.

إذا عض الحيوان شخصا فيجب غسل مكان العضة فورًا بالماء والصابون، وينقل إلى مركز الرعاية الصحية لتطعيمه باللقاح الواقى فورًا.

يراقـب الحيوان بعد حبسـه مدة ١٠ أيام، فالحيوان المسـعور يموت خـلال هذه الفترة ويجب استكمال تطعيم المصاب ضد المرض.

لعاب الحيوان المصاب ينقل المرض إذا لامس خدشا أو جرحا بسيطا فى الجلد.

تظهـــر أعـــراض المرض المعدى خـــلال مدة تختلف من ١٠ أيام إلى ســـنتين، وعادة خلال ٣ - ٧ أسابيع، ويجب بدء العلاج باللقاح الواقى فورًا قبل ظهور أعراض المرض، لأن المرض لا علاج له..

أما الوصفات الشـــعبية فهى لتســـكين الألم وشفاء الجروح الناتجة عن العضة لكنها لا تغنى أبدا عن العلاج باللقاح الواقى ضد المرض.

❑ **زهـــرة العطاس:** Arnica Montana إن التكميـــد بصبغة زهرة العطاس من أنجح الأدوية فى معالجة الجروح ولسعة الحشرات وعضة الكلب أو غيره من الحيوانات، وذلك بإضافة نصف ملعقة صغيرة من الصبغة إلى ربع لتر من الماء الفاتر، (صبغة الأزهار أو صبغة الجذور)، ثم التكميد بها.

ويمكن عمل صبغة الأزهار من أزهارها بأن يضاف إلى جزء من الأزهار الجافة خمســـة أجزاء من الكحول النقى، فى زجاجة بيضاء توضع مســـدودة فى الشـــمس لمدة عشرة أيام، مع خض الزجاجة مرة واحدة على الأقل فى كل يوم، ويستحسن أن يظل استعمالها مقتصرًا على التداوى الخارجى، لأن اســـتعمالها بالفم قد يســـبب بعض أعراض التسمم. لذلك يُفضَّل للاستعمال بالفم شربا أن تصنع صبغة زهرة العطاس من جذورها وليس من الأزهار! ولصنع الصبغة من الجذور يضاف إلى كل جزء من الجذور المسحوقة (٢٠) جزءًا من الكحول، وتترك الزجاجة محكمة السد، وفى مكان ظليل لمدة أسبوع واحد، ثم تصفى بعد ذلك وتكون معدة للاستعمال.

❑ **لســـان الحمل (آذان الجدى) الســـنانى:** Plantago lanceolata لسان الحمل يحوى هرمونا جراحيـــا يجعله مفيدًا جدًا فى معالجة جميع أنواع الجروح (قطعية، وخزية، هرش، تســـلخات، جروح عضة الحيوانات كالكلاب وغيرها، وعقص (عض) الحشرات (كالنحل والدبور.. إلخ). ولهذا الغرض تغسل الأوراق الغضة جيدا، ثم تهرس (تدق) وتوضع فوق موضع الإصابة (لبخ) فتسكن الألم والحرقان وتساعد على الشفاء السريع.

## ١٨ - عضة الأفعى (الثعبان) أو لدغة العقرب

قال إسحق بن عمران: إذا عضت أفعى إنسانا فعليه أن يدق مجموعة من رءوس الكراث ويضمّد مكان اللدغ فورًا، فإن ذلك ينفعه كثيرًا، وكذلك يفيد فرك مكان لســـع الحشـــرات بالكراث حيث يخفّف من إزعاجاتها.

### ما يجب اتباعه لإسعاف المصاب:

- يوضع رباط ضاغط حول الطرف المصاب فوق مكان العضة حتى يقلل من تســـرب الســـم عن طريق الدم إلى القلب والمخ. يفك الرباط لحظة كل نصف ساعة حتى لا يعوق الدورة الدموية بالعضو. ويراعى عدم تحريك العضو حتى لا ينتشر السم فى الجسم، وعلى الشخص الملدوغ فى قدمه ألا يمشى حتى ولو خطوة واحدة لو أمكن تجنبها. احمله على نقالة.

– يغسل الموضوع بماء ساخن أو مطهر (محلول برمنجنات بوتاسيوم إن وجد).
– ينقل المصاب فى وضع مريح إلى مركز الرعاية الصحية حيث يُعطى المصل المضاد للسم.
– إذا لم يتوفر المصل أو كان مركز الرعاية الصحية بعيدًا، يعقم موس حلاقة، أو سكين حادة نظيفة ومعقمة فى اللهب، يشــرط بها الجلد فى موضع اللســعة (١ سم × ٠,٥سم عمق) فى كل علامة من علامات الأنياب (فى حال عضة الثعبان)، ثم يشــفط الدم ويبصق عدة مرات حتى يتم التخلص من الدم الملوث بشرط أن يكون الفم سليما من الجروح.. إذا كان قد مضى علــى حدوث اللدغة أكثر من نصف ســاعة، فلا داعى لتشــريطها، فقد يــؤدى عندئذ إلى حدوث ضرر وليس له فائدة – قم بمص السم وبصقه مدة ربع ساعة.
– ولكى يكون للترياق (مضاد السم) فائدة، يجب حقنه خلال مدة لا تزيد عن ثلاث ساعات بعد حدوث اللدغة (لبعض الحيات مثل الكوبرا يجب إعطاؤه بأسرع ما يمكن).
– فى حالة لدغات الحيات الســامة الخطرة – بادر بطلب المســاعدة الطبية مع الاســتعانة بالاسعافات التى سبق وصفها.

ويقدم الطب الشعبى هذه الوصفة للعلاج الخارجى فقط (الظاهرى). ولا تغنى عن الترياق.

❑ **بابونج:** تعالج لسعة الأفعى وغيرها من الحشرات السامة بمكمدات مستحلب زهرة البابونج. ويعمل المســتحلب بنســبة ثلاث ملاعق كبيرة من الأزهار لكل لتر من الماء الســاخن، (ويستحســن ألاتصل حرارته إلى درجة الغليان) بالطرق المعروفة، ثم تصفيته بعد خمس دقائق للاستعمال.

## ١٩ – التسمم بالغذاء الفاسد

يعد التسمم من الحوادث الشائعة التى قد تسبب الوفاة خاصة بين الأطفال. وأعراضه تتمثل فى الغثيان والقئ والإســهالات والآلام البطنية والدوار ويتم التعرف على الحالة أو الشــك فى حدوثها عند الأطفال الصغار من خلال وجود رائحة مميزة فى أنفاسهم، أو تغيير لون بشرتهم، أو ظهور بقع أوالتهابات على شفاههم، أو فى أفواههم، أو الشكوى من ألم أو حرقان فى الحلق.

وأغلب حالات التســمم تكون بسبب الأدوية مثل المهدئات أو مستحضرات التجميل أو المنظفات أو المبيــدات الحشــرية أو ما إلى ذلك. فــإذا وجدت زجاجات أو عبوات الــدواء أو المادة الكيماوية الســامة مفتوحة فى وجود الطفل، وأيضا إذا حدث غثيان وفقدان للوعى أو صدمة أو مرض مفاجئ للطفل دون ســابق إنذار يشك بحدوث التسمم. وأسرع وسيلة للاسعاف هى إعطاء الطفل مادة مقيئة (مثل ملعقة كبيرة من شراب عرق الدهب) الذى يحدث القئ خلال ٢٠ – ٣٠ دقيقة.

ولكــن لا يتخــذ هذا الإجراء فى حالة التســمم بالأحمــاض أو القلويات (مثل الصــودا الكاوية) أومنتجات البترول (بنزين – كيروسين) وإذا كان المصاب فاقد الوعى.

ويراعى الاحتفاظ بمخلفات القيء للتحليل المخبرى (المعملى).. وعند التقيؤ يجب أن يكون الرأس فى مستوى منخفض عن باقى الجسم لمنع استنشاق القيء.. وبعد القيء يُعطى المريض مسحوق الفحم النباتى المنشـط (معلقتين كبيرتين للبالغين وملعقة واحدة للأطفال مذابة فى كوب ماء) فذلك يساعد على امتصاص المادة السامة فى المعدة والأمعاء الدقيقة. وفى حالة فشل محاولة التقيؤ، أو عند حظر القيء كما فى حالات التسـمم بالأحماض أو القلويات أو المواد البترولية (بنزين – كيروسـين). وفى هـذه الحـالات تخفف محتويات المعدة لإبطاء معدل الامتصاص وذلـك بإعطاء المريض الماء أو اللبن البارد وكذلك البيض المضروب لأن كلا من اللبن والبيض يقلل من امتصاص السم فى الأمعاء. ويجب مراعاة عدم زيادة السوائل عن لتر فى حالة الشخص البالغ و١٠٠ ملليمتر للطفل الرضيع لأن زيادة كمية السوائل أكثر من اللازم تؤدى إلى سرعة الامتصاص بدلا من إبطائه. كما يجب عدم إعطاء أى سوائل للشخص فاقد الوعى كذلك يجب التعرف فورا على المادة السامة بالبحث والتقصى وفى حالة التصاق المادة السـامة بالجلد، يغسـل الجزء الملوث بالماء الجارى لمدة ١٥ دقيقة بعد خلع الملابس الملوثة بالمادة السـامة وفى حالات تلوث العينين يجب غسـلهما بكميات كبيرة من الماء الدافئ إن أمكن مع بقاء الجفون مفتوحة وينقل المصاب إلى المستشفى مع الاتصال بمركز السموم القريب.

**للوقاية** من التسمم بالمنزل يجب مراعاة الآتى:

حفـظ الأدوية والمبيدات الحشـرية، والمواد البترولية فى أماكن مغلقـة بعيدا عن متناول الأطفال وعدم وضعها فى زجاجات المياه الغازية أو أكواب الشاى.

التخلص من الأدوية عند انتهاء صلاحيتها.

التأكد من اسم الدواء وطريقة استعماله قبل الاستعمال.

ويقدم الطب الشعبى هذه الوصفة لعلاج التسمم:

□ **جاوى:** يسـتعمل مسـتحلب الجذور أو مسحوقها لتنقية الجسم من التسـمم الغذائى (تناول أطعمة فاسدة)، أما طريقة العمل وكيفية الاستعمال.. انظر «معالجة الربو».

## ٢٠ – التسمم بالنيكوتين (الإفراط فى التدخين) والمسكرات

يحدث التسمم من جراء التعاطى بشراهة ولفترات طويلة.

□ **حشيشـة الملاك:** Angelica Officinalis إن مغلى الجذور أو مسـتحلبها يطهر الجسـم من تأثير التسمم بالنيكوتين من جراء التدخين، أو الكحول (شرب المسكرات)، أو أى تسمم من أسباب أخرى، وتطهر الأمعاء من الديدان. أما مغلى أو مستحلب جذور حشيشة الملاك.. فيستحسن لعملها نقـع (مقدار ٥ جرامـات) من الجذور المقطعة إلى أجزاء صغيرة فى قليل من الماء فى المسـاء، وعند

الصباح يضاف إليها مقدار فنجان كبير من الماء الساخن بدرجة الغليان، ثم يصفى بعد (١٥) دقيقة ويشرب على دفعات متعددة طيلة النهار.

وختاما.. يحذر من الخلط والاشتباه بين حشيشة الملاك وحشيشة أخرى سامة تشبهها فى شكلها، ولكنها أصغر منها حجما، كما يلاحظ أن حشيشة الملاك الغضة تحوى سائلا لبنيا قد يسبب لجلد بعض من يلمسونه من الأشخاص طفحا جلديا مصحوبا بانتفاخ، وفقاقيع، ولا تشكل خطرًا على الصحة، ولكنها لا تشفى بسهولة. ومثل هؤلاء من ذوى الحساسية المفرطة يجب أن يمتنعوا عن مس العشبة والعمل بها.

□**ناردين مخزنى:** Valeriana Officinalis الناردين المخزنى علاج شامل للحالات العصبية بجميع أنواعها وموضعها من الجسم؛ فهو يستعمل لتسكين الصداع الناتج عن الإفراط فى تعاطى المسكرات أو التدخين (النيكوتين).

ولهذا الغرض.. يؤخذ فنجان واحد يوميا من مغلى الجذور أو منقوعها فقط، ويستحسن أن يكون ذلك فى المساء عند النوم.

ويحضر المغلى من ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور، تغلى لمدة قصيرة فى مقدار فنجان كبير من الماء، وبعد انتهاء الغلى يترك لمدة خمس دقائق، ثم يصفى. ويفضل منقوعه على المغلى. ولتحضيره.. يضاف إلى ملء فنجان كبير من الماء البارد، ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور، ويترك لمدة (١٢) ساعة قبل تصفيته واستعماله.

يستخدم الثوم لمعالجة التسمم بالنيكوتين أو الوقاية منه، ويمكن إزالة رائحة الثوم وطعمه بأكل تفاحة، أو عدد قليل من عيدان البقدونس، أو ملعقة كبيرة من عسل النحل.

## ٢١ – معالجة الحمى «ارتفاع درجة الحرارة» بالوصفات الطبيعية

تعنى الحمى ارتفاع درجة حرارة الجسم، وليست الحرارة مرضا فى ذاتها بل هى دليل على وجود مرض. وقد تشكل الحرارة المرتفعة خطرا خصوصا عند الأطفال.

عندما يكون الشخص محموما:

١ – اكشف عن جسمه كلية، ويجب تعرية الأطفال الصغار إلى أن تنخفض الحرارة: إن الهواء النقى والنسيم لا يضران الطفل المحموم بل يساعدان على تخفيض حرارته «إن لف طفل مصاب بالحمى شىء خطير».

٢ – يجب على كل شخص مصاب بالحمى شرب الماء والعصير والسوائل بكثرة أما الأطفال فيجب أن يتناولوا ماء مغليا بعد تبريده.

٣ – يجب البحث عن سبب الحمى ومعالجته ويقدم الطب الشعبى هذه الوصفات لعلاج الحمى وتخفيف وطأتها.

☐ **خيار**: الخيار المفروم مع الحليب أو اللبن يسكن العطش فى الحميات.

☐ **بندق**: التوتات الصغيرة التى تظهر على الأشجار أول ما تظهر فى بداية الربيع، والمستحلب منها معّرق، ويستعمل لمعالجة الأنفلونزا وتخفيض درجة الحرارة فيها.

☐**نجيل**: يستعمل منقوع الجذور البارد كشراب منشط فى أيام الصيف الحارة وفى الحميات.

☐ **الماء البارد**: إن استعمال حمّام الماء البارد (دون بل الرأس حتما) أو استعماله بشكل كمادات باردة توضع على الجسم، وخاصة على الجبين وعلى الفخذين مع المنطقة الداخلية، هو أفضل علاج لخفض الحرارة المرتفعة.

☐ **التوت الأسود**: يُحضّر عصير التوت الأسود (التوت الشامى) ويُعقد مع السكر ويُحفظ، وعند الاستعمال يضاف إليه الماء العادى (البارد)، ويُشرب منه (٦) أكواب يوميا، مما يترك تأثيرًا واضحًا على تلطيف الحميات.

☐ **البابونج**: إن شرب مغلى البابونج بمعدل كوب إلى كوبين له فائدة مؤكدة أيضا فى تلطيف الحميّات.

☐ **الصفصاف**: يحتوى على مركبات السالسـيلات المعروفة والتى لها مفعول مُعْرِق ومسكّن للألم ومضاد للالتهابات وخافض للحرارة، لذلك يسـتعمل مغلى هذه القشور لتخفيف وطأة الحمى والألم وخفـض الحـرارة المرتفعة الناتجة عنها. ويحضر المغلى بوضع حوالى عشـرة جرامات من القشـور الجافة لكل فنجان من الماء البارد، ويُترك منقوعا عدة ساعات ثم يغلى ويصفى ويشرب منه ٤ - ٦ فناجين قهوة يوميا.

☐ **عصير الليمون**: يفيد المصابين بارتفاع الحرارة كثيرًا كوب ماء بارد مضافا إليه عصير ليمونة ناضجـة صفـراء عدة مـرات كل يوم (٤ - ٦ مرات)، يداوم على ذلـك حتى زوال الحالة، ويمكن تحلية الشراب بالسكر لتحسين طعمه (ليموناده)

## ٢٢ - الحصبة

هى مرض مُعدٍ سـريع الانتقال يسـببه فيروس يوجد فى إفرازات حلق المريض وينتقل عن طريق الـرذاذ المتطاير من أنف وفم المريض ويظهـر المرض بعد دور حضانة يمتد من ٩ - ١١ يوما بارتفاع مفاجئ فى درجة الحرارة وصداع وزكام وسعال والتهاب فى ملتحمة العين، وفى نفس الوقت تظهر بقع بيضاء صغيرة ذات محيط أحمر على الغشاء المخاطى لباطن الخد، وفى نفس اليوم الثانى تهبط الحرارة لترتفع فى اليوم الرابع من جديد وعندها تظهر الاندفاعات الجلدية المميزة للحصبة (الطفوح الجلدية)، والتى تبدأ خلف صيوان الأذنين ثم تمتد لتشمل الجسم كله خلال يومين أو ثلاثة وتستمر تلـك الطفوح من ثلاثة إلى خمسـة أيام ثم تختفى بعدهـا - أما مضاعفات الحصبة فهى نادرة جدا ومنها التهاب القصبات (الشعب الهوائية)، والتهاب الرئة، والتهاب الأذن الوسطى أو السحايا إن

ظهرت عوارض النزلة الصدرية أو التهاب السحايا عند الطفل أو حدث ألم شديد بالأذن أو المعدة.. سارع إلى طلب المساعدة الطبية.

- لمنع الحصبة يجب إبقاء الأطفال المصابين بعيدا عن الأطفال الآخرين.
- لمنع الحصبة طعم طفلك بالطعم الواقى ضد الحصبة فى الشهر التاسع من العمر. ويشارك الطب الشعبى بهذه الوصفات فى العلاج.

خير طريقة لوقاية الطفل من الحصبة هى تطعيم الطفل وهو فى السنة الأولى من العمر بالطعم الواقى من الحصبة ولكن إذا التقط العدوى بالحصبة طفل لم يتناول الطعم اللازم، فمن الممكن الحيلولة دون ظهور المرض عليه، أو على الأقل تخفيفه، إذا أعطى الطفل (الجاماجلبيولين) فى الوقت المناسب، وميزة هذه المادة هى أن المناعة التى يكتسبها الطفل تبدأ من وقت حقنها، فيكتسب الطفل مناعة مؤقتة مدتها ٣ أسابيع وتحت إشراف الطبيب، ويمكن الاستعانة بالوصفات التالية فى العلاج.

☐ **كتان:** مغلى بذر الكتان يزيل آلام السعال الجاف (نزلة شعبية خصوصا بعد الحصبة) ويحد من شدة نوباته، وذلك بشرب فنجان إلى فنجانين من مغلى بذر الكتان فى اليوم، بجرعات صغيرة. ويعمل المغلى من ملعقة كبيرة من بذر الكتان، فى ربع لتر من الماء (كوب) يغلى لمدة (٣) دقائق، ثم يترك لمدة عشر دقائق.

☐ **بنفسج عطرى:** يفضل استعمال مستحلب الأزهار، ويمكن تحليته بسكر النبات أوالعسل أوالاستعاضة عنه بشراب البنفسج، ويستعمل مستحلب البنفسج أو شرابه للأطفال والأحداث، لتسكين نوبات السعال الديكى، والإسراع فى ظهور طفح الحصبة، وتخفيض درجة الحرارة فيها.

ويعمل المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويترك قبل استعماله بضع ساعات ليتم تخمره، ثم يشرب منه ملعقة كبيرة كل ساعة للكبار، وملعقة صغيرة فى المساء للصغار، وهذا ما يعادل مقدار (٢ - ٣) فناجين يوميا للمسنين، ونصف ذلك للأحداث والأطفال. أما شراب البنفسج فإنه يُعمل بصب الماء المغلى فوق كمية من أزهار البنفسج، وتركه لمدة (٧) ساعات للتخمر، يُصفى بعدها ويعاد غليه، وصبه ثانية، وتكرر هذه العملية نفسها (٣ - ٤) مرات، يغلى بعدها المستحلب مع كمية من السكر إلى أن يصبح لزجا كالعسل، ويُحفظ فى زجاجات محكمة السد، ويُعطى مخففًا بالماء العادى كسائر المشروبات المنعشة.

☐ **خردل أسود:** من المعروف عن مرض الحصبة، أن درجة الحرارة تنخفض بظهور الطفح. وللإسراع فى ظهوره، يُلف الجسم لمدة (٥ - ١٠) دقائق بفوطة مغطسة بماء ساخن أُضيف إليه مقدار (٢ - ٣) ملاعق من مسحوق بذور الخردل.

## ٢٣ – الصدفية (Psoriasis)

هى مرض مزمن يصيب الجلد فى الجذع والأطراف فيصبح غليظا يفرز قشورًا صغيرة كقشور السمك يستعصى على العلاج.. ويفيد فيه استعمال اللفات الرطبة بمحلول ملح الطعام يوميا مع دهن الجلد بالزيت، كما تُشاهد فيه تأثيرًا حسنًا لاستعمال الماء البارد بالصب.

**المعالجة بالوصفات والبدائل الطبيعية:**

أمراض الجلد الرئيسية هى: الإكزيما الصدفية، الحساسية (الأرتيكاريا) والقروح والدمامل والجمرة، ويَنْدُرُ أن تُشفى هذه الأمراض بالعلاج الموضعى، بالمراهم أو الدهانات أو غيرها، ولو أنها تخفف من شدتها، وذلك لأن العلاج الموضعى علاج للأعراض وليس علاجا للسبب.

والصوم وحده القادر على أن يعالج المسببات نفسها، وقد لا يشفى المريض من أول مرة، ولكنه يحد كثيرًا من شدته وأعراضه إلى أن تزول هذه غالبا زوالاً كليا، بعد تكرار الصوم بضع مرات.

ونشير هنا إلى فائدة بعض الوصفات الطبية كحمامات (كنباث الحقول) الساخنة – راجع ما سبق – ولإزالة خشونة الجلد وحب الشباب وغيرها من الطفوح الجلدية.. تُعمل إلى جانب الصوم حمامات ساخنة مع إضافة الأعشاب الآتية:

($\frac{1}{4}$) كيلو جرام ردة القمح، قشر البلوط ١٠٠جم، خبيزة برية ١٠٠جم، خطمى مخزنى ١٠٠جم، زهر بابونج ١٠٠ جم. تغلى أولا النخالة مع اللحاء، ثم يُضاف إليهما باقى الأعشاب (وهذه لا يجوز غليها)، وتُترك لمدة عشر دقائق، ثم يُصفى مغليها (الماء) ويُضاف إلى الحمّام الساخن بدرجة (٣٨) درجة مئوية، ويُدلك الجلد داخل الحمام بفرشاة خشنة، ويُدهن بعد الحمّام بقليل من الزيت النباتى، على أن تكون حركات التدليك بالفرشاة والدهن بالزيت متجهة دائما من الأبعد نحو القلب وليس بعكس الاتجاه.

## ٢٤ – لبعث الدفء فى الجسم

إذا شعر الإنسان ببرد شديد أو تعرض للهواء البارد لفترة طويلة، وترك ذلك أثرًا واضحًا على جسمه، فإن شرب الزنجبيل يفيد جدًا فى إعطاء الجسم الحرارة اللازمة.

ولإعادة النشاط والحيوية الطبيعية.. يُغلى الماء ويُضاف إليه مسحوق جذور الزنجبيل بنسبة $\frac{1}{16}$ أى ١ جم زنجبيل إلى ١٦ سم$^3$ ماء، ويستمر فى غليه خمس دقائق، ثم يُصفى ويُشرب، ويمكن إضافة السكر لتحسين الطعم.

## ٢٥ – القوة والحيوية والنشاط

١ – إنهـا نصيحـة ذهبية، لا تدَع يوما يمر بك دون ملعقة من العسـل وكأنه الماء – إذا أردت أن تحتفظ بشـبابك فاطْعِمْ عسـلا – كذلك فإن غلى ورق الجوز جيدًا ثم تصفيته وتحليته بالعسل، ويُشرب كالشاى يوميا فإنه مقو ومنشّط.

٢ – يُشـوى البصـل بقشـره ثـم يُقشّـر ويُعجـن فى عسـل وسمـن بلـدى، ويوضع فـى خبز قمح بلدى (كسـندويتش) ويـؤكل فـى الإفطـار ويتبعـه نصـف لتر مـن حليب اللـبن فإنه مفيد للغاية.

## ٢٦ – طرد الهوام

١ – قال ابن سينا: قضبان الرمان عجيبة لطرد الهوام وكذلك دخان خشبه. وقيل إن بعض الطيور يضع فى عشه من خشب الرمان فلا يقربه الهوام.

٢ – حيثمـا يوجـد البصل فإنه يطرد الهوام والحيّات والنمل والفئران والسـباع والذئب وكثيرًا من الوحوش بسبب رائحته التى تنتشر فى الجو، وإذا أكله الفأر أدى إلى موته كما ورد فى كتاب الغافقى.

## ٢٧ – مضادات التعرُق

☐ **خل التفاح:** ضعى قليلا من الخل فى حفنة يدك، ودلكى به الجسم كله قبل النوم.. فسوف يحول دون ظهور العرق الليلى المعتاد.

☐ **كنباث الحقول (ذنب الخيل)** Equisetum Arvense: يعالج عَرق القدمين الغزير (أوغيرهما مـن أجزاء الجسـم) بتجفيف العرق بفوطـة جافة، وطليهما – خصوصا بـين الأصابع – بصبغة الكنبـاث. ولعمـل الصبغة.. يضـاف إلى (١٠) جرامات مـن الكنباث فى زجاجة محكمة السـد (٥٠)سم$^3$، من الكحول المركز (٩٥٪)، وتترك الزجاجة فى مكان دافئ لمدة (١٤) يوما، مع خضها يوميا مرة واحدة على الأقل وتصفيتها بعد ذلك، ثم حفظها للاستعمال.

☐ **ناعمة مخزنية (قصعين، مريمية، قويسـة):** لمكافحة العرق الغزير عند المسلولين، ولعمل المستحلب. ولمعرفة طريقة استعماله انظرى (أعشاب تساعدك على الفطام).

## ٢٨ – النقاهـة

☐ **فراولة (توت الأرض – كريز):** أكل الثمار الطازجة يزيد فى القابلية لتناول الطعام، ويفيد كذلك الناقهين.

□ **شـوفان:** تسـتعمل صبغة الشـوفان للتقوية فـى دور النقاهة مـن أمراض مضنيـة، أو بعد الإجهاد الجسـمانى. وتعمل الصبغة بالطرق المعروفة من نقع الشوفان الغض - قبل الجفاف وتكون الحبوب - المدقوق، فى الكحول فى إناء محكم السـد لمدة بضعة أسـابيع ثم تصفيته، ويؤخذ من الصبغة مقدار (١٠ - ٢٠) نقطة - فى قليل من الماء الساخن - ثلاث مرات فى اليوم.

## ٢٩ - للتخلص من إزعاجات الناموس والبراغيث أثناء النوم

تقطـع بصلـة أو بصلتان وتوضع القطع قرب الفراش حيث تنتشـر رائحتها فى المكان مما يؤدى إلى نفور الناموس والبراغيث ومغادرتها للغرفة بشكل كامل، أو تبعد عن الشخص النائم، ولا تقربه إطلاقـا مـع العلم بأن أكل البصل أيضا قبل النوم له فائدة مشـابهة أيضـا، وكذلك النعناع الجاف يطرد الناموس.

## ٣٠ - منافع جوز الهند

لا يسـتطيع الإنسـان أن يعيش فى الجزر المرجانية المترامية فى المحيط الهادئ لولا شـجرة جوز الهند، فإن لها منافع جمّة، فضلا عن ظلها وجمالها، فماء الثمرة شراب منعش، ولب الجوزة الصغيرة طعام لذيذ. أما لبّ الجوز الناضج فيبشُر ويُعصر لإستخراج صلصة لبنية تستخدم فى الطبخ أو تشرب؛ يُكسـر الجوز ويُنزع لبه القاسـى فيجفف ويباع. ويضغط هذا اللب المجفف ليستخرج منه زيت يُصنع منه الشمع والصابون ومستحضرات التجميل، ومن عصارة أقماع طلع الثمار يُصنع شراب شائع.

وتُسـتخدم القشـرة الداخلية للجوزة كفنجـان أو كحطب للوقود. ومن ليف القشـرة الخارجية تُصنع الحبال والفراشـى والحصر الثقيلة. ودخان القشرة الخارجية المحترقة طارد فاعل للبعوض، ويُستعمل سعف الشجرة لصنع سقوف البيوت فى الجزيرة، وتحاك منها السلال والمراوح والحصر. ويوفر الجذع خشبا للبناء ولصنع المفروشات.

## ٣١ - علاج الفتق الإربى وفتق السُرة وغيرها من الفتوق

**الوصفة الطبيعية التالية تساعد فى علاج الفتوق بشكل فعال:**

□ تجـزأ قشـور أغصان البلـوط إلى قطع صغيرة وتوضع ضمن كيس مناسـب مـن القماش القطنى أو الكتانـى، بعـد ترطيبها قليـلا، ويوضع الكيس وهو رطب فوق الفتـق، ويُربط بحزام كما هو معتـاد. علـى أن يُعاد ترطيبه كلما جفّ ويُبدّل مرة واحدة كل أسـبوع ويسـتمر فعل ذلك حتى الشفاء التام.

## ٣٢ - علاج حساسية الأرجل

سبق الحديث عن الحساسية.

تُسخن كمية من الماء ويضاف إليها زهر الزيزفون الجاف ويُترك لمدة (١٥) دقيقة، ثم يُعمل مغطسًا للأرجل الحسّاسة لمدة ربع ساعة تقريبا ثم تجفّف الأقدام، وتُفرك بعصير الليمون الناضج، وتُترك معرّضة للهواء حتى تجف، ولا تُغسل فى حينه، ويُكرر العمل كل يوم مساءً أو حسب الحاجة.

## أهم الزيوت النباتية والطبية واستعمالاتها

١ - **زيت الذرة:** لخفض الكوليسترول عند تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم، ولتنعيم الشعر الخشن.

٢ - **زيت الخروع:** لمعالجة الإمساك، ويطرى الشعر الجاف.

٣ - **زيت الرز:** الروماتيزم والنقرس وآلام المفاصل.

٤ - **زيت الزيتون:** يستخدم فى حالات الإمساك، أمراض الكبد، والروماتيزم، والنقرس، وآلام المفاصل، والاعتناء بالبشرة، وتساقط الشعر.

٥ - **زيت السمسم (السيرج):** يستعمل فى حالات الإمساك، والحنجرة المتعبة، والبحة فى الصوت، والربو والجلطات، وتصلب الشرايين.

٦ - **زيت عباد (دوار) الشمس:** لخفض الكوليسترول فى حالات تصلب الشرايين، وتسكين آلام الأذن الوسطى، ويرمم غشاء الطبلة.

٧ - **زيت العرعر:** لمعالجة حالات شلل الأطفال.

٨ - **زيت بذرة القطن:** يسبب العنّة عند الرجال.

٩ - **زيت الكتان:** لحالات أمراض الكبد ولمعالجة الحروق.

١٠ - **زيت اللوز:** لمعالجة البواسير - العضلة الشرجية - الإكزيما، والأمراض الجلدية التى تسبب الحكة، ويرمم غشاء الطبلة، ويسكّن آلام الأذن الوسطى، ولمعالجة الرمال البولية (الأملاح فى البول).

١١ - **زيت الينسون:** يستخدم للقضاء على قمل الرأس.

## مشروبات للرياضيين للحيوية والإنعاش وضد الإرهاق

هذه المشروبات مجربة ومفيدة ويمكن تناولها باردة أو نصف مثلجة قبل وأثناء الأداء الحركى أو بين أشواط المباراة وحسب حالة الطقس من أجل إنعاش اللاعبين وزيادة حيويتهم ومساعدتهم فى

مقاومة الإرهاق والتعب.. ويمكن إعداد هذه المشروبات بحيث تكفى لاعبًا واحدًا فقط.. ويمكن لمدرب الفريق عمل كمية كافية لجميع أفراد الفريق مع مراعاة الاحتفاظ بهذه النسبة فى الوصفات التالية:

- ☐ **الوصفة رقم ١:** تتكون من خليط كميات متساوية من عصير الطماطم والجزر الأصفر والرمان والبرتقال والليمون مع عسل نحل وماء.
- ☐ **الوصفة رقم ٢ تكفى لاعبًا واحدًا فقط:** نصف كوب عصير برتقال أو ليمون أو رمان + ملعقة صغيرة ملح طعام + ٢ ملعقة كبيرة عسل نحل + نصف كوب ماء.
- ☐ **الوصفة رقم ٣ تكفى لاعبًا واحدًا فقط:** عصير ليمونة واحدة + ملعقة صغيرة ملح + ملعقة صغيرة خل + ٨٠ جم عسل أو جلوكوز + ١,٥ كوب ماء.
- ☐ **الوصفة الرابعة تكفى لاعبًا واحدًا فقط:** نصف كوب عصير رمان + نصف كوب عصير ليمون + كوب عصير طماطم + ملعقة صغيرة خل + ٣ ملاعق كبيرة عسل نحل.
- ☐ **وصفة لحالات الطقس شديد الحرارة (تكفى لاعبًا واحدًا):** نصف كوب عصير ليمون + كوب عصير طماطم + ملعقة صغيرة خل + ٤ ملاعق كبيرة عسل نحل + عصير برتقالة + ملعقة صغيرة ملح طعام + ملعقة كبيرة مسحوق جلوكوز + قرص أسبرين + ملعقة كبيرة بيكربونات الصوديوم + كوب ماء.

☐ ولبعض الرياضيين الأمريكيين وصفة طريفة يسمونها (سائل النصر) وهم يتناولونها قبل ساعات من دخولهم المباريات ويتألف هذا السائل من:

عصير البرتقال أو الطماطم (البندورة) مع نصف لتر من الحليب المحلى بالسكر بمقدار لا يقل عن خمس ملاعق كبيرة، مع بيضة واحدة. يشرب الرياضى من هذا السائل كوبا كل نصف ساعة، وبذلك يزود عضلاته وكبده بمدخر كبير من السعرات يساعده على بذل الجهد الذى تتطلبه المباراة.

وبالإضافة إلى ذلك لابد لنا من التنويه بأن الرياضى يحتاج أيضا إلى التنفس والنوم العميقين، فالتنفس يساعد على حُسن احتراق الأغذية فى الجسم، والنوم يساعد على ادخار المواد الضرورية فى العضلات.

ويُنصح الرياضيون بانتجاع «بطلب» الراحة فى أمكنة خلوية قبل موعد مبارياتهم ببضعة أيام، وأن يمتنعوا عن تناول الكحول وعن التدخين، وبهذا يعدون أجسامهم للمجهود الكبير الذى تتطلبه منهم مهنتهم.

## مراجع الكتاب العربية


١ – التداوى بالأعشاب للدكتور أمين رويحة.
٢ – الغذاء فيه الداء وفيه الدواء حسن عبد السلام.
٣ – النباتات الطبية واطالة عمر الإنسان د. سعد محمد خفاجى.
٤ – الغذاء الشافى من القرآن: دواء ووقاية وشفاء للإبدان د. موسى الخطيب – دار الجيل – بيروت.
٥ – النباتات الطبية د. عبد العزيز شرف.
٦ – قاموس الغذاء والتداوى بالنبات أحمد قدامه.
٧ – الطب النبوى لابن قيم الجوزيه.
٨ – الإسلام والطب محمد عبد الحميد البوشى.
٩ – أسنانك وكيف تحافظ عليها د. فاروق مرشد.
١٠ – أمراض الصيف وأمراض الشتاء د. أنيس فهمى.
١١ – الرازى: الحاوى فى الطب.
منافع الأغذية ط أولى ١٣٠٥هـ.
١٢ – عش شابا طول حياتك د. فيكتور جوجو مولتز.
١٣ – الجامع لمفردات الأغذية والأدوية لابن البيطار – بيروت.
١٤ – الطب للشعب وضع فريق من الأطباء العالميين.
١٥ – حياتنا الجنسية د. صبرى القبانى.
١٦ – صحة الإنسان د. نظمى صبحى عريان.
١٧ – النظام الغذائى فى الصحة والمرض د. عبد اللطيف موسى عثمان.
١٨ – قاموس الصحة والجمال د. رضا على إبراهيم.
١٩ – المولود الأول منذ ولادته حتى عامه الثالث د. كلود بينارد.
٢٠ – السرطان، ما هو، أنواعه، ومحاربته د. مالكوم شوارتز، ترجمه عماد أبو سعد.
٢١ – السرطان وأورام الثدى د. شريف عمر.
٢٢ – دليل المرأة الطبى ديفيد رورفيك.
٢٣ – نظرات إسلامية على الأمراض الجلدية أ. د. محمد عبد المنعم عبد العال.
٢٤ – قاموس المرأة الطبى إعداد. محمد رفعت.
٢٥ – الكبد والمرارة بين المرض والعافيه – أ. د. محمد على مدور، مركز الأهرام للترجمة والنشر – ط أولى ١٤١٨ – ١٩٩٧م. القاهرة.
٢٦ – الأعشاب وفوائدها فى علاج أمراض المرأة: د. موسى الخطيب.
٢٧ – من أسرار وكنوز الطب الشعبى الحديث: د. موسى الخطيب.
٢٨ – الحميات والأمراض المعدية د. محمد جمال الدين العرقان.
٢٩ – قلبك وشرايين الحياة د. يوسف رياض.
٣٠ – أمراض الكلى وطرق الوقاية منها عن دار مير للطباعة والنشر بالاتحاد السوفيتى.
٣١ – طبيب البيت د. زكريا رفعت.
٣٢ – الدهون – الكوليسترول وأثرهما على الصحة والمرض الوقاية والعلاج – د. خالد المدنى – دار المدنى بجده ط أولى ١٤١٨هـ - ١٩٩٨م السعودية.

٣٣ – الداء السكرى: كيف تتقيه وتعالجه: د. موسى الخطيب.
٣٤ – الموسوعة الجنسية إعداد حسين سليم – دار أسامة – عمان – الأردن.
٣٥ – كيف تعيش مائة سنة أو قانون الصحة العام – نجيب المندراوى – مطبعة التوفيق بمصر.
٣٦ – منهاج الدكان أو دستور الأعيان فى أعمال وتراكيب الأدوية النافعة للأبدان – أبو المنى داود بن أبى النصر المعروف بالعطار الهارونى – المطبعة اليوسفيه بمصر ١٣٠٥هـ.
٣٧ – الموسوعة الطبية الموجزة – د. عصام الحمصى – مؤسسة الإيمان بيروت.
٣٨ – متاعب كل شهر – أ. د. ماهر مهران. دار تهامه للنشر – السعودية.
٣٩ – معالجة الأمراض المزمنة والمستعصية – خليل حسن إبراهيم الحموى العشاب – مكتبة السلام – الدار البيضاء المغرب.
٤٠ – الطب الشعبى الحديث من الألف للياء – تيريز ابير كمهر ترجمة وشرح غازى عبد القادر – دار الجيل – بيروت.
٤١ – العلاج الشافى بالخضراوات والفواكه والأعشاب – د. موسى الخطيب – مركز الكتاب للنشر.
٤٢ – أسرار التداوى بالعقار بين العلم الحديث والعطار د. كمال الدين حسين التبانونى – مؤسسة الكويت للتقدم العلمى ١٩٩٠م.
٤٣ – الاستشفاء الطبيعى بالماكروبيوتك للأستاذ ميتشوكوشى ترجمة د. أسامة صديق مأمون – ط أولى – الدار العربية للعلوم ١٤٢٣هـ - ٢٠٠٢م القاهرة.
٤٤ – تحفه ابن البيطار فى العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية – ت د. إمى مصعب البدرى – دار الفضيلة مصر.
٤٥ – اليوجا: علاج وشفاء. خلاصة العلاج باليوجا والعلاج الطبيعى والعلاج بالنباتات شرح المعالج الشهير: راما شاراكا وسرى سوامى شيفانندا.. ترجمة عباس المسيرى.
٤٦ – حمل سهل وولادة بألم – د. محمد مرسى – مكتبة القرآن – مصر.
٤٧ – العلاج بالأغذية الطبيعية والأعشاب د. عبد الملك بن حبيب القرطبى تحقيق محمد أمين القناوى – دار الكتب العلمية بيروت. فى بلاد المغرب أو مختصر فى الطب.
٤٨ – ماذا نأكل؟ خصائص الأعشاب والنباتات: محمد أمين القناوى – دار المعرفة – بيروت.
٤٩ – التداوى بالأعشاب والنباتات قديما وحديثا – أحمد شمس الدين – دار الكتب العلمية بيروت.
٥٠ – اتحاد مجالس البحث العلمى العربية – بغداد ١٩٨٦ – وقائع مؤتمر النباتات الطبية فى الوطن العربى – ط. ١٩٨٩م.
٥١ – الطرق الحديثة فى معالجة الأمراض الباطنة. د. ماتيوج أورلاند، ود. روبرت ج سالتمان. ترجمة وإعداد د. مازن طليمات – دار طلاس – دمشق سوريا.
٥٢ – التمريض العام – د. محمد زكى سويدان – مطبعة مصر. ط أولى ١٩٥٠م.
٥٣ – الغذاء لا الدواء. د. صبرى القبانى.
٥٤ – القانون فى الطب لابن سينا.
٥٥ – تذكرة أولى الألباب والجامع للعجب العجاب لداوود بن عمر الأنطاكى.
٥٦ – داء الشقيقة: الأسباب الوقاية والعلاج الطبيعى – د.موسى الخطيب – مؤسسة الكتاب الحديث بيروت.
٥٧ – السمنة وأمراض الغدد: أسبابها والوقاية منها أ. د ماجد عبد العال – مركز الأهرام للترجمة والنشر – القاهرة.

٥٨ – الريجيم الطبيعى – د. موسى الخطيب – مؤسسة الكتاب الحديث بيروت.
٥٩ – الغذاء قبل الدواء – د. محمد رفعت وآخرون – دار المعرفة بيروت لبنان.
٦٠ – الرشاقة والجمال – مختار سالم – مؤسسة المعارف – بيروت.
٦١ – الطرق الحديثة فى معالجة الأمراض الباطنة تأليف د. ما يتوج أورلاند، ود. روبرت ج سالتمان – ترجمة الدكتور مازن طليمات – دار طلاس – دمشق سوريا.
٦٢ – صحتك – دليلك الطبى يا سيدتى – د. حسين برادة – المكتب المصرى للطباعة والنشر.
٦٣ – الدليل الصحى للأسرة – المكتب الإقليمى لشرق البحر المتوسط – منظمة الصحة العالمية ١٩٩١ – الاسكندرية – مصر.
٦٤ – صبى أم بنت كيف تختارين جنس مولودك مجموعة من الأطباء – دار العودة بيروت ١٩٨٩ ط أولى.
٦٥ – أمراض الحساسية – أ. د. أنيسة الحفنى – مركز الأهرام للترجمة والنشر ط أولى ١٤١٩هـ - ١٩٩٨م.
٦٦ – الأمراض الجلدية – أ. د. عبد الرحيم عبد الله، مركز الأهرام للترجمة والنشر. ١٤١٤ هـ - ١٩٩٤م ط أولى.
٦٧ – متاعب جهازك الهضمى – د. عبد الرحمن نور الدين – دار الهلال مصر.
٦٨ – موسوعة الأم والطفل د. محمود السروجى وآخرون – عالم الكتب ١٩٨٩ القاهرة.
٦٩ – الشم والسمع والكلام – د. سيد الفولى – كتاب اليوم الطبى العدد ٧١ – ١٩٨٨ – ط. مؤسسة أخبار اليوم بالقاهرة.
٧٠ – حواء وأحلى سنوات العمر – د. ماهر عمران – دار أخبار اليوم بالقاهرة.
٧١ – الأرق – د. خليل محسن – الدار الوطنية بيروت لبنان.
٧٢ – ضغط الدم: القاتل الصامت – د. يس إبراهيم الشحات – كتاب اليوم الطبى – دار أخبار اليوم بالقاهرة.
٧٣ – مرشد العناية الصحية حيث لا يوجد طبيب – ديفيد ورنر ترجمة د. مى حداد – مؤسسة الأبحاث العربية ط ٤ ١٩٨٥ بيروت لبنان.
٧٤ – أنا وطفلى والطبيب – د. إبراهيم شكرى – ١٩٩٠.
٧٥ – الجمال والأنوثة – د. محمد عامر – دار أخبار اليوم القاهرة.
٧٦ – إسعافات الطفل العاجلة – د. خليل الديوانى كتاب اليوم الطبى. العدد ٦٠ – ١٩٨٧ – ط مؤسسة أخبار اليوم القاهرة.
٧٧ – الجهاز الهضمى أمراضه والوقاية منها – أ. د. أبو شادى الروبى – مركز الأهرام للترجمة والنشر ط أولى ١٤١٢ هـ - ١٩٩١م القاهرة.
٧٨ – كن طبيب نفسك: عيناك حافظ عليهما – ترجمة أميل خليل بيدس – دار الآفاق الجديدة ط ٢ ١٤٠٤ هـ - ١٩٨٤م. بيروت – لبنان.
٧٩ – العصاب – د. قاسم العوادى – دار الشئون الثقافية العامة.
٨٠ – مشاكل المرأة الصحية والنفسية (كتاب المعارف الطبى) – د. حافظ يوسف – دار المعارف. ط أولى ٢٠٠٢م القاهرة.

## مراجع الكتاب الأجنبية

1>Current Obsterics and Cynaecology Diagnosis and Treatment – Martin L. Pernoll, Sixth edition, 1987.

2>Al – Azhar Combinded Textbook of Gynaecolgoy and obstetrics by Prof. Fouad Hefnawi and others, First edition, 1974.

3 - Male Infetility – Richard D. Amelar and others, Second edition 1977.

4 - The Merck Manual M.S.D, Fourteenth edition, 1982.

5 - Texet book of medicine – M. S. Ibrahim – S.O.P. Press Cairo.

6>Fahmy L.R (1932): Pharmacogonosy, Medicinal plants and their Vegetable Drugs, Cairo.

7 - Beckett.s (1977): Herbs For cleaning of the skin, Britain, G. London.

8>Al Nowaihi A. S (1980): Medicial and Food plants, Ain Shamas Univerisity – Faculty of Science.

9 - Hauser, G (1955): Eat and Beautiful, U.S.A.

10 - Huibers, H.J. (1978): Herbs for Kidneys, Skin and Eyes, G. Brillion.

11 - Cook G (1979): Health and Beauity.

12 - Galenser, B (1909): Man against can cer New York.

13>Eckhardt S and blokh: NN (1076): Treatment of generalized forms of malignant tumours.

14 - Werszin S.K. (1909): A Berlin and d. papyrus (1912): London. Med. papyrus.

الفهرس

تقديم ............ ٣
**الفصل الأول**: الجهاز التناسلي في المرأة والرجل ............ ٧
**الفصل الثاني**: أمراض المرأة الخاصة : الأسباب والوقاية والعلاج بالوصفات الطبيعية
تشنج المهبل ............ ١١
التهابات المهبل المرضية ............ ١٢
التهاب الفرج ............ ١٥
التهاب الفرج اللعابي وثآليل الفرج ............ ١٦
التهاب غدد بارثولين وشيخوخة المهبل ............ ١٧
التهاب المثانة ............ ١٨
الاحتباس البولي ............ ٢٠
سلس البول ............ ٢١
الدمامل المهبلية ............ ٢٣
الأوردة المتمددة (الدوالي) ............ ٢٤
الرحم ............ ٢٥
التهاب عنق الرحم ............ ٢٥
عطب في الفرج والمثانة والرحم ............ ٢٧
ثم ماذا عن المحيض؟ ............ ٢٩
أسقام الحيض والعلاج بالوصفات الطبيعية ............ ٣٢
اضطرابات الحيض ............ ٣٤
اضطرابات سن المراهقة عند البنات ............ ٣٥
الرحم المقلوب ............ ٣٦
نزيف الرحم وعلاجه ............ ٣٨
المبيضان وعلاج بالوصفات الطبيعية ............ ٣٩
التهابات المبيض ............ ٤١
**الفصل الثالث**: مشكلات المرأة والجنس
الصحة الجنسية بالوصفات والبدائل الطبيعية ............ ٤٣
مشكلات المرأة الجنسية: الأسباب والوقاية والعلاج بالبدائل الطبيعية ............ ٤٦
زوجي ضعيف فماذا أفعل؟ ............ ٤٦
اليوجا تعالج الضعف الجنسي ............ ٤٩

التمرينات ........ ٥٠
تدليك يوجى ........ ٥٢
سرعة القذف الوقاية والعلاج الطبيعى ........ ٥٣
لتقوية وعلاج مشاكل البروستاتا ........ ٥٤
البرود الجنسى عند المرأة له علاج بالوصفات والبدائل الطبيعية ........ ٥٤
أهمية الجنس فى حياتنا ........ ٥٥
حلول أخرى لمشكلة الجنس ........ ٥٨
العادة السرية ........ ٥٩
الزنا ........ ٥٩
الشذوذ الجنسى ........ ٦٠
الجنسية المثلية ........ ٦٠
الزواج المبكر ........ ٦١
الوصفات والبدائل الطبيعية للحيوية والنشاط والشباب الدائم ........ ٦٣
الفياجرا والمنشطات الحديثة مضارها وفوائدها ........ ٦٤
المخدرات وأثرها على القوة الجنسية ........ ٦٦
تمتع بحبها (أحبك) ........ ٦٨
كيف تحب زوجتك ........ ٦٩
حياتك الجنسية بعد سن الخمسين ........ ٦٩
منظر غريب ........ ٧٠
واجب المجتمع نحو المسنين والمسنات ........ ٧١
كى لا تصابا أيتها المرأة وأيها الرجل بسن اليأس ........ ٧٢
الضعف الشيخوخى له علاج ........ ٧٣
انقطاع الحيض ومتاعبه لها علاج ........ ٧٤
اضطرابات سن اليأس وعلاجها بالوصفات الطبيعية ........ ٧٦
**الفصل الرابع**: أمراض المرأة الشائعة الأسباب والوقاية والعلاج بالطب الطبيعى
أمراض الجهاز الحركى والمفصلى والعضلى ........ ٧٩
آلم الظهر ........ ٧٩
كيف تتجنبين الروماتيزم ومتاعبه؟ ........ ٨٢
التواء المفصل (فكشه) ........ ٨٦
النقرس (داء الملوك) ........ ٨٧

وهن العظام (اللص الصامت) ........ ٨٩
الغذاء الصحى السليم يخلصك من شر السمنة والمرض ........ ٩٤
علاج السمنة ........ ٩٥
الرياضة البدنية سبيلك إلى الرشاقة وتقيك شر الأمراض ........ ٩٧
مخاطر الانقاص السريع للوزن ........ ٩٨
النحافـة عيب صحى يمكنك التغلب عليه ........ ٩٩
مرض السكر ........ ١٠٢
أمراض القلب والأوعية الدموية والدم ........ ١٠٥
ارتفاع ضغط الدم ........ ١٠٧
الذبحة الصدرية ........ ١٠٩
فقر الدم (الأنيميا) ........ ١١٠
تنقية الدم ........ ١١١
أمراض الجهاز الهضمى ........ ١١٢
نداء المعدة إلى ربة البيت ........ ١١٢
فرط الحموضة (حرقان القلب) ........ ١١٣
قرحة المعدة والأثنى عشر ........ ١١٣
أمراض الأمعاء الدقيقة والقولون ........ ١١٧
الانتفاخ ........ ١١٧
الإسهال والدوسنتاريا ........ ١١٩
الإمساك ........ ١٢٠
القولون العصبى وعُسر الهضم الوظيفى ........ ١٢٣
التهاب القولون التقرحى ........ ١٢٥
حافظوا على أكبادكم ........ ١٢٦
كيف نقى الكبد وكيف نعالجها؟ ........ ١٢٧
اختلال أعمال الكبد ........ ١٢٧
تضخم الكبد ........ ١٢٩
تشمع الكبد ........ ١٢٩
التهاب الكبد الوبائى ........ ١٣٠
آلام الكبد ........ ١٣١
انسداد الكبد ........ ١٣١

تنقية الكبد ........ ١٣٢
ضمور الكبد ........ ١٣٢
اليرقان (الصفراء) ........ ١٣٣
المرارة (الحويصلة الصفراوية) ........ ١٣٤
الحصوات المرارية ........ ١٣٥
آلام المرارة ........ ١٣٦
أمراض الطحال ........ ١٣٦
**الفصل الخامس**: مشكلات المرأة فى الحمل والولادة
الأسباب والوقاية والعلاج بالوصفات والبدائل الطبيعية ........ ١٣٩
كيف تعرف المرأة أنها حامل؟ ........ ١٤٤
العلاج بالوصفات والطب الطبيعى لتقوية الطلق وتسهيل الولادة ........ ١٤٨
ثم ماذا بعد الولادة (النفاس)؟ ........ ١٤٩
الوصفات والبدائل الطبيعية لمرحلة بعد الولادة (النفاس) ........ ١٥١
التمارين الرياضية بعد الولادة ........ ١٥٢
صحة طفلك بعد الولادة ........ ١٥٢
الطريقة المثلى لإرضاع الطفل ........ ١٥٥
الوصفات والبدائل الطبيعية لصحة وعلاج الثدى ........ ١٥٧
تشقق حلمة الثدى ........ ١٥٨
فطام الطفل ........ ١٦١
الوصفات والبدائل الطبيعية لصحة وجمال الثدى ........ ١٦٢
نصائح غالية لصحة وجمال الثديين ........ ١٦٣
الوصفات والبدائل الطبيعية لجمال الثديين ........ ١٦٤
العقم عند الزوجين ........ ١٦٥
علاج العقم بالوصفات والبدائل الطبيعية ........ ١٦٩
وصفات متنوعة لمنع الحمل ........ ١٧٠
**الفصل السادس** :الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة
جمال الشعر (جمال المرأة فى شعرها) ........ ١٧٥
تلوين الشعر ........ ١٧٧
علاج سقوط الشعر ........ ١٧٨
علاج قشر الشعر ........ ١٨٠

علاج قمل الرأس........................................ ١٨١
عذاب دائم للمرأة اسمه الصداع المزمن........................................ ١٨٢
علاج الصداع النصفى........................................ ١٨٦
علاج آلام عصب الوجه........................................ ١٨٧
حافظى على جمال عينيك........................................ ١٨٨
اجهاد العين........................................ ١٩١
رمد العين........................................ ١٩٣
استمتعى بجمال أسنانك وابتسمى........................................ ١٩٥
إزالة رائحة الفم........................................ ١٩٧
التهاب اللثة........................................ ١٩٩
العناية بجمال الوجه ........................................ ٢٠٢
العناية اليومية للبشرة ........................................ ٢٠٢
لزيادة جمال وجهك........................................ ٢٠٥
لإزالة تجاعيد الوجه ........................................ ٢٠٩
لعلاج حب الشباب ........................................ ٢١١
لعلاج ضربة الشمس ........................................ ٢١٢
لعلاج حمو النيل ........................................ ٢١٢
لعلاج أمراض الأنف ........................................ ٢١٤
لعلاج الزكام ........................................ ٢١٤
لعلاج الأذن ........................................ ٢١٥
الرقبة الجميلة........................................ ٢١٧
تنقية الصوت ........................................ ٢١٧
الحنجرة........................................ ٢٢٠
لجمال اليدين........................................ ٢٢٢
لجمال الأظافر ........................................ ٢٢٣
للعناية بالقدمين........................................ ٢٢٦
لجمال الجسد ........................................ ٢٢٧
كيف تجعلين جسدك لينا متغذيا وبعيدا عن الشيخوخة ........................................ ٢٢٩
لعلاج الحساسية........................................ ٢٣٠
التهاب النسيج الخلوى........................................ ٢٣١

الكرش وهبوط الأحشاء ........ ٢٣٢
كيف تتخلصين من الكرش ........ ٢٣٣
علاج الخيبة العاطفية بالأعشاب ........ ٢٣٤
علاج الحزن ........ ٢٣٤
علاج التعب المزمن ........ ٢٣٤
علاج الأرق ........ ٢٣٥
لطرد الكوابيس ........ ٢٣٨
علاج الهيستيريا ........ ٢٣٨
العناية بجمال الخصر ........ ٢٣٩
العناية بالذراعين ........ ٢٤٠
العناية بالساقين ........ ٢٤١
العناية بالذقن ........ ٢٤١
العناية بالركبتين ........ ٢٤٢
العناية بالكتف ........ ٢٤٢
العناية بالكوعين ........ ٢٤٣
**الفصل السابع**:اورام الثدى فى المرأة والوصفات التى تعالج الأورام
الوصفات المستخدمة لعلاج الأورام الحميدة ........ ٢٤٥
سرطان الثدى والعلاج بالوصفات الطبيعية ........ ٢٤٦
سرطان الرحم والعلاج بالوصفات الطبيعية ........ ٢٤٨
سرطان المهبل ........ ٢٤٩
الوصفات والبدائل الطبيعية تعالج الأنواع الأخرى من السرطان ........ ٢٥٠
النصائح التى قدمتها الجمعية العلمية للسرطان ........ ٢٥٢
**الفصل الثامن**:متفرقات لا غنى عنها لكل أسرة
الوصفات الطبيعية لعلاج أمراض الجهاز التنفسى ........ ٢٥٥
النزلة الشعبية ........ ٢٥٥
التهاب الرئة ........ ٢٥٦
الربو ........ ٢٥٦
السعال ........ ٢٥٨
السعال الديكى ........ ٢٥٨
الوصفات والبدائل الطبيعية تعالج أمراضا أخرى ........ ٢٥٩

الصرع ........ ٢٥٩
مقويات المناعة ........ ٢٥٩
الوصفات الطبيعية تعالج أمراض الجهاز البولى ........ ٢٦٠
حصوة الكلى ........ ٢٦٠
المغص الكلوى ........ ٢٦١
التهاب حوض الكلية ........ ٢٦١
وصفات طبيعية للتداوى والعلاج
١ – تثليج الأصابع ........ ٢٦٢
٢ – الشلل (النقطة أو الفالج) ........ ٢٦٢
٣ – شلل الأطفال ........ ٢٦٢
٤ – تقيح العظام ........ ٢٦٣
٥ – لين العظام ........ ٢٦٣
٦ – النزلات المعوية ........ ٢٦٤
٧ – المغص المعوى ........ ٢٦٦
٨ – غازات الأمعاء ........ ٢٦٦
٩ – البواسير ........ ٢٦٧
١٠ – الخراج والناسور الشرجى ........ ٢٦٨
١١ – سقوط الشرج ........ ٢٦٨
١٢ – علاج الأكزيما ........ ٢٦٩
١٣ – علاج الجرب بالوصفات الطبيعية ........ ٢٦٩
١٤ – الحروق وإسعافها ........ ٢٧٠
١٥ – علاج الدمَل بالوصفات الطبيعية ........ ٢٧١
١٦ – عضة الحشرات ........ ٢٧٢
١٧ – عضة الكلب أو الحيوان المسعور ........ ٢٧٣
١٨ – عضة الأفعى (الثعبان) أو لدغة العقرب ........ ٢٧٤
١٩ – التسمم بالغذاء الفاسد وعلاجه ........ ٢٧٥
٢٠ – التسمم بالنيكوتين والمسكرات ........ ٢٧٦
٢١ – معالجة الحمى بالوصفات الطبيعية ........ ٢٧٧
٢٢ – علاج الحصبة ........ ٢٧٨
٢٣ – علاج الصدفية ........ ٢٨٠

٢٤ – لبعث الدفء فى الجسم ........................................ ٢٨٠
٢٥ – القوة والحيوية والنشاط ........................................ ٢٨١
٢٦ – طرد الهوام ........................................ ٢٨١
٢٧ – مضادات التعرَق ........................................ ٢٨١
٢٨ - النقاهة ........................................ ٢٨١
٢٩ – للتخلص من إزعاجات الناموس والبراغيث أثناء النوم ........................................ ٢٨٢
٣٠ – منافع جوز الهند ........................................ ٢٨٢
٣١ – علاج الفتق الإربى وفتق السُرة وغيرها من الفتوق ........................................ ٢٨٢
٣٢ – علاج حساسية الأرجل ........................................ ٢٨٣
أهم الزيوت النباتية والطبية واستعمالاتها ........................................ ٢٨٣
مشروبات للرياضيين: للحيوية والانعاش وضد الإرهاق ........................................ ٢٨٣
- مراجع الكتاب العربية ........................................ ٢٨٥
- مراجع الكتاب الأجنبية ........................................ ٢٨٨